جامعة مؤتة
عمادة الدراسات العليا

اثر استخدام برنامج في الاسترخاء في تخفيف الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الرياضية لمنطقة الكرك

إعداد الطالب
مجدي عبدالله معلا البنوي

إشراف
الأستاذ الدكتور عماد عبد الرحيم الزغول

رسالة مقدمة إلى عمادة الدراسات العليا
استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير
في علم النفس التربوي قسم علم النفس

جامعة مؤتة، 2011

الآراء الواردة في الرسالة الجامعية

لا تُعبّر بالضرورة عن وجهة نظر جامعة مؤتة

بسم الله الرحمن الرحيم

MUTAH UNIVERSITY
Deanship of Graduate Studies

جامعة مؤتة
عمادة الدراسات العليا

نموذج رقم (14)

قرار إجازة رسالة جامعية

تقرر إجازة الرسالة المقدمة من الطالب مجدي عبدالله البنوي الموسومة بـــ:

أثر استخدام برنامج في الاسترخاء في تخفيف الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الرياضية لمنطقة الكرك

استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في **علم النفس التربوي.**

القسم: علم النفس.

	التوقيع	التاريخ	
أ.د. عماد عبدالرحيم الزغول		2011/07/12	مشرفاً ورئيسا
د. نائل محمود البكور		2011/07/12	عضواً
د. فؤاد طه طلافحة		2011/07/12	عضواً
د. جهاد سليمان القرعان		2011/07/12	عضواً

عميد الدراسات العليا

أ.د. صالح الكساسبة

MUTAH-KARAK-JORDAN
Postal Code: 61710
TEL :03/2372380-99
Ext. 5328-5330
FAX:03/ 2375694
e-mail: dgs@mutah.edu.jo sedgs@mutah.edu.jo
http://www.mutah.edu.jo/gradest/derasat.htm

مؤته – الكرك – الاردن
الرمز البريدي :61710
تلفون :99-03/2372380
فرعي 5330-5328
فاكس 03/2 375694
البريد الالكتروني
الصفحة الالكترونية

الإهداء

إلى روح أبي وأمي الطاهرين

امتنانا وعرفانا

إلى إخواني وأخواتي

إلى زوجتي الغالية

وفاءاً وإخلاصاً

إلى أولادي:ذكرى وعبد الله ومنيب وطيب

مودة وتقديرا

إليكم جميعاً أهدي هذا الجهد المتواضع

مجدي عبدالله البنوي

الشكر والتقدير

حمداً وشكراً للواحد الأحد على فضله ونعمته في إتمام هذه الأطروحة

أتقدم بوافر الشكر والعرفان إلى أستاذي الفاضل الأستاذ الدكتورعماد الزغول المشرف على هذه الرسالة الذي لم يبخل علي بعلمه، فكان لعلمه وآرائه القيمة الأثر الكبير في إنجاز هذا البحث، وأشكر أيضا لجنة المناقشة لتفضلهم مناقشة الرسالة حيث سيكون لملاحظاتهم الأثر الكبير في إثراء هذا البحث،وأتقدم بجزيل الشكر والتقدير لعمادة كلية العلوم التربوية في جامعة مؤتة التي أهلتني علمياً في الدراسات الأولية. كما أشكر الدكتور رائد المدانات لمساهمته العلمية وتقديمه الإرشادات التي تخص الأطروحة وأتقدم بوافر الشكر والتقدير للأخ الدكتور جزاء المصاروه والأخت المعلمة سماح السميرات لتقويمهما الأطروحة لغوياً.

وأخيراً أشكر زوجتي التي رافقتني من بداية المشوار فحملت همومي بتوفير الوقت المناسب من أجل راحتي وبالطباعة والتنسيق لإخراج هذا البحث بأحسن صورة.

مجدي عبدالله البنوي

فهرس المحتويات

المحتوى	الصفحة

قائمة الجداول

قائمة الأشكال

قائمة الملاحق

الملخص

اثر استخدام برنامج في الاسترخاء في تخفيف الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الرياضية لمنطقة الكرك

مجدي عبدالله معلا البنوي

جامعة مؤتة 2011م

هدفت الدراسة الى التعرف على أثر استخدام برنامج في الاسترخاء في تخفيف الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الرياضية في منطقة الكرك. وقد تكونت عينة الدراسة من (60) معلما ومعلمة من معلمي مدارس وزارة التربية والتعليم التابعة لمديرية تربية منطقة الكرك ومن الذين يعانون من الضغوط النفسية، وقد تم اختيارهم حسب درجاتهم على قائمة الضغوط النفسية التي يعاني منها المعلم، وتم توزيعهم إلى مجموعتين: تجريبية (30) معلما ومعلمه وضابطة (30) معلما ومعلمه، وقد تم تطبيق برنامج الاسترخاء على أفراد المجموعة التجريبية، في حين لم يتعرض أفراد المجموعة الضابطة إلى البرنامج.

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أعضاء المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية، وأشارت النتائج أيضاً إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للنوع الاجتماعي أو المؤهل العلمي، بينما أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المعلمين تعزى للتفاعل بين النوع الاجتماعي و المؤهل العلمي.

وفي ضوء النتائج الدراسة، قدم الباحث مجموعة من التوصيات اهمها امكانية استخدام برنامج في الاسترخاء في تخفيف الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الرياضية الذين يعانون من الضغوط.

Abstract

The effectiveness of relaxation program in reducing psychological stress among teachers of physical education At karak . District.

Majdi AL- Banawi

Mu'tah University, 2011

This study aimed at detecting the effectiveness of relaxation program in reducing the psychological stress among teachers of physical education At ALkarak District.

The sample consisted of (60) male and female teachers who suffering from psychological stress . The sample members were randomly distributed into two groups: The experimental and control group.

Experimental group subjected to the relaxation program where the control group was not subjected to the program. The results of the study indicated that the effectiveness of the relaxation program in reducing the psychological stress within the experimental group members. The results also indicated that there were no significant differences in psychological stress due to gender, and qualification, but differences were found due to the interaction between gender and qualification. Finally some recommendation were addressed.

الفصل الأول

خلفية الدراسة وأهميتها

1.1 المقدمة

يواجه العديد من العاملين في عصرنا هذا صوراً شتى من الضغوط أثناء العمل، وقد يكون ذلك ناجم عن العمل نفسه أو لأسباب خارجية، فقد لا يتمكن عامل إن يتقبل معاملة رئيسة أو مسؤوله،ونجد أيضا أن موظفاً يرفض الانتقال إلى عمل آخر، أوان أخر يتذمر لتأخر الترقية والتطور الوظيفي، أوآخرون يتقاعدون لضعف حوافز العمل وامتيازاته، وربما نجد أسبابا أخرى تشكل عنصراً هاما في هذه الضغوط، كالظروف الحياتية والمعيشية التي تنهك كاهل الفرد، أو المشكلات الأسرية والعائلية، أو الفوضى والضوضاء، أو التنافس المحموم والتشاجر والخلافات التي تضعف الاتصال والتواصل البشري بين الأفراد، وغيرها من التحديات الصعبة التي يواجهها الفرد في حياته. فمن الملاحظ إن الحقائق بهذا الخصوص مرتفعة، فقد فاقت الضغوط كل حد وأصبحت تشكل المشكلة الصحية الأكثر انتشارا في الولايات المتحدة، وبقية إنحاء العالم حيث تبين أن بين 80% و 90% من حوادث الصناعة لها علاقة بالمشكلات العاطفية والضغوط النفسية ، كما أن الأضرار الناتجة تقف وراء أكثرمن70% من حالات التغيب عن العمل،كما أن الخسارة في إجمالي الناتج القومي بسبب هذا الانخفاض في الإنتاجية تقدر بحوالي 10%.وإن الأمراض الناتجةعن الضغوط النفسية تكلف الاقتصاد حوالي 100 بليون دولار سنويا، حيث تقدر الخسارة الناتجة عن ذلك في الإنتاجية بحوالي17 بليون دولار سنويا(عثمان،2002).

إن للضغوط تأثيرا كبيراً على النفس البشرية، وخلال العشرين عاماً الماضية، تعرضنا نحن البشر لتغيير كبير في أنماط الحياة وقد ساهمت ثورة المعلومات والتكنولوجيا في ذلك وأدت إلى انهيار الأسرة النووية، وكان لهذا التغييرالسريع آثار عديدة في جميع مناحي الحياة (روبينستاين،2004).

إن الأفراد الذين يعملون في أية مهنة من المهن غالبا ما يقعون تحت تأثير العديد من المعاناة والإحباطات ومثل هذه المعاناة ناتجة من سوء ظروف العمل والتى تبعث فـــي الأفـــراد الملـــل وفقـــدان الاهتمـــام، وهـــذا الأمـــر ينـــتج عنـــه عـــدم الرضـــا والارتياح(المحمداوي،1990).

إن ضغوط العمل لا تقتصر على مهنة من المهن بل تمتد إلى كل عمل يزاول فيـه الإنـسان نـشاطاً معينـاً ولاسـيما المهـن الخدماتيـة منهـا مثـل: الملاحـة الجويـة والتمريض، والشرطة ومهنة التدريس والتعليم واحده من المهن التي يتعرض المدرس فيها للضغوط النفسية. ويشير فليبس و لـي (Lee& Philips,1980) إلـى أن سارسواندي وشركاه (sarasouand etal ,1971) قد لاحظ أن التدريس والتعليم هي مهنة تنطوي على القلق يشعر فيها المدرسون بوطأة الوحدة والشعور بالعزلة عن زملائهم بأساليب عديدة، وهذه العزلة والمشاعر السلبية نحو التدريس خلقت موقفا يمكن التعرض فيه للضغوط إلى حد كبير بسبب الصعوبات التي يواجهها المدرسون في إدارة الضغوط أو التعامل مع المشكلات التي تنشأ في التدريس.وذلك كونها إحدى المهن الخدماتية التي تتطلب التعامل مع البشر.

ومما سبق، يتضح أن الفرد في مهنة التدريس غالبا ما يتعرض لضغوط نفسية نتيجة ظروف وأعباء الحياة ومتطلبات المهنة، الأمر الذي يحدث خللاً، وحالة من عدم التوازن في الشخصية، ويعد معلم التربية الرياضية واحداً من فئات المعلمين الذين يتعرضون لضغوط نفسية تحدث اضطراباً في نمط الحياة والعمل، الأمر الذي يتطلب ضرورة التدخل لحل أية مشكلة تواجهه بهدف تحقيق نوع من التوازن والتوافق النفسي والاجتمـاعي لديـه ولمـن يعمـل معهـم مـن الطلبـة والمعلمـين والمـدراء والمـشرفين (الغرير،1999) ولهذه الاعتبارات فانه بات من الضروري تناول موضوع الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الرياضية من منطلق دراسة للظاهرة وتحليل مظاهرها ومصادرها، إذ ركز غالبية الباحثين على هذين العاملين، ومن منطلق الوقاية والعناية بالصحة النفسية للمعلم وأيضا لتجنب أية اثار مدمرة قد تتركها الضغوط في حياة المعلم الشخصية والمهنية وانعكاساتها على الطلبة.

ولهذا فقد جاءت هذه الدراسة لتكشف عن أثر البرامج الاسترخائية في تخفيف الضغوط النفسية لدى معلم التربية الرياضية.

2.1 مشكلة الدراسة

تأتي مشكلة الدراسة من خلال الواقع الذي يعيشه المعلمين من كثرة المتطلبات والأعباء الإضافية سواء كانت أسرية أم اقتصادية أم اجتماعية أم نفسية والتي تسبب الضغوط ، وتؤثر تأثيراً سلبياً على التوافق النفسي والبيئي والمدرسي فتنعدم لديهم الصحة النفسية، وينعكس ذلك سلبا على التلاميذ فضلا عن تأثيرها على حسن سير عملية التعليم. الأمر الذي يدفع البعض منهم إلى ترك مهنة التعليم أو عدم القيام بمتطلبات المهنة على الوجه الأكمل.

تعد مهنة التدريس من المهن الخدماتية، التي تتطلب التفاعل المستمر مع الناس وهي متعددة الأطراف، سواء الإدارة أم الزملاء أم الطلبة أم أولياء أمور الطلبة، بالإضافة إلى متطلبات المهنة، من تخطيط وتنفيذ وتقويم وأنشطة لامنهجية أخرى وتعليمات وأنظمة، وبالتالي نلاحظ أن المعلمين يقعون تحت أعباء ومتطلبات كثيرة تفرضها عليهم طبيعة المهنة. وإذا ما أُخذ الوضع الاقتصادي ونظرة المجتمع إلى مهنة التعليم، نجد أن المعلمين يعانون من ضغوط نفسية متفاوتة الشدة ولا يكاد ينجو من هذه الضغوط معلمي التربية الرياضية ومثل هذه الضغوط لاشك تنعكس سلبا على أداء المعلمين، وعمليات التكيف النفسي لديهم.

تبلورت مشكلة الدراسة في إطارها العام من خلال المواقف والملاحظات المتعددة للضغوط النفسية التي يعيشها معلمي ومعلمات التربية الرياضية في مديرية التربية والتعليم لمنطقة الكرك والذي ينعكس على أدائهم الوظيفي، وربما يتجاوز ذلك إلى تغييبهم عن العمل والتفكير في وظيفة أخرى والتخلي عن العمل.

ومن هنا شعر الباحث من خلال عمله كمشرف للتربية الرياضية في مديرية تربية الكرك بضرورة دراسةالضغوط النفسية لدى معلمي التربية الرياضية للمديرية ومحاولة التخفيف منها بوضع برنامج استرخائي لهم.

3.1 أسئلة الدراسة

1- هل يوجد أثر ذو دلاله إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) لبرنامج الاسترخاء في خفض مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الرياضية في منطقة الكرك؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) بين متوسطات درجات معلمي التربية الرياضية لمنطقة الكرك على الضغوط النفسية تعزى للنوع الاجتماعي والمؤهل العلمي والتفاعل بينهما؟

4.1 أهمية الدراسة

تنبع أهمية الدراسة من قلة الدراسات على المستوى المحلى، فحسب علم الباحث لاتوجد دراسة واحدة تناقش موضوع الضغوط النفسية وأثر برنامج استرخائي في خفض الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الرياضية في منطقة الكرك.

5.1 أهداف الدراسة

يتمثل الهدف من هذه الدراسة في معرفة فاعلية برنامج استرخاء في خفض الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الرياضية في تربية الكرك والتعرف على أثر التفاعل بين متغيرات الدراسة (المؤهل العلمي ، النوع الاجتماعي) في مواجهة الضغوط لدى أفراد عينة البحث.

6.1 حدود الدراسة

تقتصر هذه الدراسة على معلمي التربية الرياضية في تربية منطقة الكرك للفصل الدراسي 2011.

7.1 متغيرات الدراسة

1- المتغيرات المستقلة: برنامج الاسترخاء، المؤهل العلمي، النوع الاجتماعي.

2 - المتغير التابع: الضغوط النفسية

8.1 التعريفات المفاهيمية والإجرائية

1- الضغوط النفسية BSYCHOLOGICAL STRESS

وتعرف بأنها الظروف المرتبطة بالضبط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعا من إعادة توافق الفرد، وما ينتج عن ذلك من اثـأر جـسمية ونفـسية تعيـق الفـرد مـن التكيـف النفـسي والاجتمـاعي (عثمان،2001). وتعرف إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها المعلم على مقياس الضغوط النفسية المستخدم في هذه الدراسة.

2- الاسترخاء: Relaxation

هي حالة هدوء تنشا لدى الفرد عقب إزالة التوتر بعد تجربة انفعالية شديدة أو جهد جسدي شاق(عثمان،2001) توقف كامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر(إبراهيم،1980). ويعرفه الباحث إجرائيا (انخفاض في عدد ضربات القلب، وسرعة التنفس، وضغط الدم نتيجة القيام بتمارين استرخاء عضلي).

3- معلم التربية الرياضية

المعلـم المعـين فـي وزارة التربيـة والتعلـيم ويحمـل مؤهـل علمـي تخـصص رياضـة، ويُـدرس مبحـث التربيـة الرياضـية فـي مديريـة التربيـة والتعليم لمنطقة الكرك.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

1.2 الإطار النظري

1.1.2 مفهوم الضغوط النفسية

اختلفت وجهات النظر حول مفهوم الضغوط النفسية، فكل باحث ينظر إليه بطريقه مختلفة من حيث مفهومه، ومضمونة، وأنواعه، ومصادره وأساليب مواجهته وذلك تبعا للهدف أو الدراسة التي هو بصددها، لذا نجد هناك من يرى أن الضغوط تشير إلى "درجة استجابة الفرد للإحداث والمتغيرات المحيطة في حياته اليومية المؤلمة أو السارةإذا زادت عند حد معين، أو تلك الإحداث التي ترتبط ببعض التغيرات الفسيولوجية في الوظيفة البنائية لجسمه(الامارة،1995) أما الطبيب الكندي هانز سيلي(Hans Selye) فقد كان رائد المدرسة التي قدمت مفهوم الضغوط إلى الحياة العلمية، وقد أشار إلى أن كثيراً من العوامل البيئية يحول الجسم عن حالة التوازن، وهذه العوامل تسمى الضواغط "stressors" أو مثيرات الضغط، وتتضمن أي شي يتطلب من الجسم أن يعي استجاباته، فالجسم يستجيب للضغوط بجهاز منظم من التغيرات الجسمية والكيميائية التي تعد الفرد للمواجهة(عبد المعطي،1992). أما ميلر(Miller,1988) فقد عرف الضغط النفسي بأنه حالة من التوتر أو الضيق تنشأ لدى الفرد عندما يستجيب لضغوطات ناتجة من الداخل أو الخارج، ويرى سارافينو(Sarafino,1994) أن الضغوط النفسية عبارة عن الحالة التي تنتج حين يقود التفاعل بين الشخص والبيئة الفرد إلى إدراك تناقض قد يكـــون حقيقياً أوغير حقيقي بين المطالب الناتجة عن الموقف والموارد البيولوجية و السيكولوجية والاجتماعية للفرد. ويعرفها سيلاي(Selye,1957) بأنها انحراف وميل عن مبدأ التوازن الداخلي الذي هو حالة ثابتة لوظيفة بيولوجيه، فيسبب هذا الانحراف ميلا ملحوظاً عن حالة السكون الطبيعي في الأعضاء النشطة.

أما بيلي وكلارك(Bailey & Clark,1989) فيرى أن الضغوط هي حصيلة التفاعل بين الفرد والبيئة والتي يتم من خلالها إدراك أو تقييم الموقف، ويرى لازاروس(

(Lazarus,1976) أن الضغط يحدث عندما تفرض على الفرد متطلبات تفوق أو تزيد عن مصادره التكيفية، وقد ميز بين الضغوط الفيزيقية (الظروف البيئية) مثل الحرارة أو البرودة الشديدة والإصابات الجسمية، وبين الضغوط النفسية الاجتماعية مثل الظروف الاجتماعية التي قد تضر بالذات.أما بيترسو (Peterso,1997) فقد عرف الضغط بأنه "التفاعل بين فرد معين وبيئة محددة ، وهذا التفاعل يحدث عندما يشعر الفرد بالتهديد والتحدي. ويعرفه(إبراهيم،1998) بأنه أي تغيير داخلي أو خارجي من شانه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة أو مستمرة، في حين يرى جوردون(Gordon,1993) الضغوط على أنها حالة نفسية وجسدية ناجمة عن مواجهة الفرد حوادث بيئية مزعجة تؤدي إلى شعوره بالتهديد وعدم الارتياح.

ويرى هنكل(Hinkle)إن الضغوط عبارة عن التوترات أو الأحمال الثقيلة التي تلقى على كاهل الفرد، ويؤكد إن الضغوط أوالخبرات الضاغطة يمكن معرفتها من خلال مجالين رئيسيين هما:

1- من خلال المحرك للاستجابة وهو سبب الضغط.

2- من خلال المستقبل أو الاستجابة وتأثيرها(علي،1997).

وهكذا من خلال استعراض وجهات النظر السابقة يمكن النظر إلى الضغوط النفسية على أنها الأعباء الكبيرة، التي تقع على عاتق الفرد فتحدث أضرارا سواء جسمية أم مادية، فتولد عنده انفعالات مؤلمة أو غير سارة.

2.1.2 أسباب و مصادر الضغوط النفسية

ينشأ الضغط النفسي نتيجة التفاعل ما بين الفرد ومجموعة العوامل الخارجية أو الداخلية والشخصية والتي تتمثل في العوامل الجسمية والعقلية والانفعالية، إذ يؤكد دانزي(Danzi) الوارد في (الغرير وعبد اللطيف، 2008) أن الضغط النفسي ينشا من عوامل جسمية مثل تلف في احد أعضاء الجسم، وعوامل عقلية وانفعالية مثل القلق والخوف، وقد تنشا الضغوط من داخل الشخص نفسه نتيجة الأزمات التي يعيشها وتسمى ضغوط داخلية، أو قد تكون من المحيط الخارجي، مثل العمل والعلاقة مع الأصدقاء والاختلاف معهم في الرأي، أو الاضطرابات الأسرية أو المشكلات

العائلية أو الطلاق أو خسارة مالية أو موت شخص عزيز أو اختلاف مع شريك الحياة أو التعرض لموقف صادم مفاجئ تسمى ضغوط خارجية.

تتعدد مصادر الضغوط النفسية فقد تنشأ من مصادر داخلية كامنة بالفرد أو مصادر خارجية ترتبط بالبيئة المحيطة به وفيما يلي عرض لمثل هذه المصادر.

1- ضغوط مرتبطة بالبيئة

وتتضمن مجموعة الأحداث إلتي تحيط بالفرد وتشمل بيئة العمل مثل مستويات الضجيج والضوضاء، ودرجات الحرارة، والحر الشديد أو البرد الشديد، وفترة دوام العمل، وغموض الدور وعدم معرفة المسؤوليات المهنية المطلوبة، وتعارض الدور عندما يكون هناك أكثر من مطلب يجب على الشخص انجازه في الوقت نفسه، و افتقاد العمل للإثارة، وعدم إتاحة الفرصة لإظهار الكفاءة، والعلاقة السلبية مع الزملاء، وعدم المشاركة في القرارات التي تخص العمل وعدم العدالة في التقييم. كما أن هناك الضغوط الاجتماعية وذلك عندما يفتقد الشخص الدعم والمساندة والاحترام والتقدير من الآخرين (راتب،2004).

2- ضغوط مرتبطة بالفرد

وهي تلك الضغوط التي تنتج من داخل الفرد، حيث يقوم بفرض متطلبات مستمرة على حياته وترتبط هذه الضغوط بما يحمله الفرد من قيم أساسية تؤثر في اتجاهاته وبالتالي في سلوكه(هلال،2000). وتشير الدلائل إلى أن هناك أنماط للشخصية أكثر عرضة للإصابة بمرض القلب المزمن، وأن هؤلاء الأشخاص يتميزون: بالدافع العالي لانجاز الأهداف المتتالية ، والرغبة التنافسية الشديدة، وانجاز الأنشطة بأسرع ما يمكن، ويقظة ونشاط زائدين، والحاجة المستمرة للحصول على الاعتراف والتقدير، فالأشخاص الذين يظهرون هذه الخصائص النفسية يطلق عليهم نمط الشخصية(أ)، بينما الأشخاص الذين لديهم خصائص نفسية مقابلة لذلك يوصفون بنمط الشخصية (ب)، حيث يكون لديهم القدرة على مواجهة الضغوط.

لقد وصف(كوباسا،1992) نمط الشخصية التي تستطيع مواجهة الضغط بثلاث خصائص: الإحساس بالسيطرة والتحكم على مجريات حياته، والشعور بالالتزام

فـي عملـه، والهوايـة، والأسـرة والإحـساس بالتحـدي لتعـديل مـا يـرى أنهـا فرصـة لتطوير نفسه أكثر من مصدر للتهديد ذاته.وتؤكد نتائج البحوث أن خصائص الشخصية التي تستطيع مواجهة الضغوط والتغلب عليها تتميز بما يلي: البساطة في التعامل مع ضغوط الحياة، والشعور بالرضا والسعادة من خلال ممارسة الهوايات وأنشطة محببة للنفس يوميا، والتسامح وتقدير ظروف الآخرين والمرونة، وتقبل البدائل، والاستفادة من الإمكانات الواقعية، تقبل الواقع والعمل على تغييره وتطويره على النحو الأفضل(راتب،2004).

3.1.2 بعض النظريات المفسرة للضغط

تناولت النظريات النفسية الضغوط ضمن أطر ومنطلقات مختلفة، مما أدى إلى اختلاف هذه النظريات فيما بينها، وفيما يلي عرض موجز لهذه النظريات.

نظرية سبيلبرجر Spiel Berger

لا يمكن تناول مفهوم الضغوط عند سبيلبرجر بدون التمعن في نظريته الشهيرة عن القلق وذلك على أساس التمييز بين القلق كسمة Trait Anxiety والقلق كحالة State Anxiety، فقد عرف سبيلبرجر القلق كسمة بأنه:عبارة عن استعداد سلوكي مكتسب، يظل كامناً حتى تنبهه وتنشطه منبهات داخلية أو خارجية فتثير حالة القلق، ويتوقف مستوى إثارة القلق عند الإنسان على مستوى استعداده للقلق أي مستوى القلق كسمة(الزعبي،1997).

أما القلق كحالة فهو حالة انفعالية، يشعر بها الإنسان عندما يدرك تهديداً في الموقف، فينشط جهازه العصبي اللاإرادي وتتوترعضلاته ويستعد لمواجهة هذا التهديد، وتزول عادة هذه الحالة بزوال مصدر التهديد". وهذا يعني أن القلق كحالة، غير ثابت بل يتغير من موقف إلى آخر، ويختلف في شدته حسب شدة ونوع الخطر أو التهديد.وقد ربط "سبيلبرجر" بين الضغط وقلق الحالة، ويعتبر الضغط الناتج عن ضاغطاً مسببا لحالة القلق، ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلاً، ويميل الشخص المرتفع في القابلية للقلق إلى إدراك خطر عظيم في علاقاته مع الآخرين التي تتضمن تهديدات لتقديره لذاته Self–Esteem

وهو يستجيب لتهديدات الذات هذه بارتفاع شديد في حالة القلق أو في مستوى الدفع(غريب،1998).

نظرية هانز سيلي Hans Selye

كان سيلي بحكم تخصصه كطبيب متأثرا بتفسير الضغط تفسيراً فسيولوجياً. وتنطلق نظريته من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغط(Stressor) يميز الشخص ويضعه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة، و يرى أن هناك استجابة أو أنماطاً معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج، ويعتبر سيلي أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط عالمية وهدفها المحافظة على الكيان والحياة(عثمان،2001). لقد حدد سيلي ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط، ويرى أن هذه المراحل تمثل مراحل التكيف العام وهي:

مرحلة الإنذار أو التنبيه Alarm Phase: وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات عندما يدرك الفرد التهديد الذي يواجهه، كازدياد التنفس، وازدياد السكر والدهون في الدورة الدموية، وتشد العضلات ليتهيأ الجسم لعملية المواجهة، وتعرف هذه التغيرات بالاستثارة العامة.

مرحلة المقاومة Resistance Phase: وتحدث عندما يتحول الجسم من المقاومة العامة إلى تنشيط أعضاء جسمية معينة للتصدي للتهديد، وتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف.

مرحلة الاستنزاف Exhaustion Phase: وهي مرحلة تعقب المقاومة إذا استمر التهديد، غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفدت، حيث إذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة واستمرت لفترة طويلة فقد ينتج عنها الوفاة في حالات معينة (عسكر،2000).

نظرية موارى Murray

يعتبر موارى أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان في فهم الشخصية وتفسير السلوك على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية

للسلوك، ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة المحيطة(لينذري،1978).

ويعرف موارى الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو لشخص يعيق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين، ويميز موارى بين نوعين من الضغوط هما:

أ- ضغط بيتا Beta Stress: ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.

ب- ضغط ألفا Alpha Stress: ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالتها كما هي.

ويوضح موارى أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة محدده، ويطلق على هذا مفهوم تكامل الحاجة(عثمان،2001).

نظرية لازاروس Lazarus

نشأت هذه النظرية نتيجة للاهتمام الكبير بعملية الإدراك أو التقييم الذهني ورد الفعل من جانب الفرد للمواقف الضاغطة، ويعد التقدير المعرفي مفهوم أساسي في التعامل مع الضغوط وهو يعتمد على طبيعة الفرد، حيث إن تقدير كم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط، وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف. ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها: العوامل الشخصية، والعوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية، والعوامل المتصلة بالموقف نفسه، و هكذا فان نظرية لازاروس تعرف باسم نظرية التقدير المعرفي وتؤكد أن "الضغوط" تنشأ عندما يوجد تناقص بين متطلبات الشخصية للفرد وتقديرا للمواقف التي يواجها حيث يؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما:

المرحلة الأولى: وهي تحديد ومعرفة أن بعض الأحداث هي في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.

المرحلة الثانية: يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف(الديري،2005).

نظرية التوافق بين الفرد والبيئة The theory of compatibility between the individual and the environment

ومن أهم روdها ماتسون وايفانسفيك و تؤكد هذه النظرية على طريقة إدراك الفرد لمتطلبات المهمة وطريقة إدراكه لقدراته على إكمال هذه المهمة وما لديه من حافز على إكمالها وبالتالي فهي تفترض بأن مشاعر الضغط تزداد عند اتساع الفجوة بين الفرد والبيئة أي عندما يدرك بان قدراته لاتتناسب مع مطالب المهمة وبالتالي فان مقدار الضغط يتفاوت بحسب مستوى التحدي التي تفرضه مطالب المهمة (جرير ،2000).

ومن خلال العرض السابق للنظريات التي تناولت الضغوط النفسية يمكن استخلاص بعض النقاط التي توضح وتحدد مفهوم الضغوط النفسية وهي:

أن الضغط النفسي يؤثر سلباً على الصحة النفسية للفرد، فهناك إجماع على أنه يرتبط بالقلق والتوتر والضيق والإحباط وسرعة الاستثارة والتغيرات الفسيولوجية المتعبة،أن ردود الفعل نحو الضغوط عمليه معقدة جداً، ولا تقتصر على التغيرات الفسيولوجية، أو الانفعالات فقط ،طريقة تفكير الفرد وأفكاره المسبقة، تلعب دوراً هاماً في نظرته للضغوط وتوافقه معها، يترتب على النقطة السابقة، الإقرار بأن أساليب التنشئة الاجتماعية، والالتزام بأفكار ايجابية مسبقة(ينشأ الفرد مؤمناً بها) يخفف من الضغوط على الأفراد ونظرتهم لها، كون أن جزءاً من الضغوط يرتبط بالعوامل البيئة فيمكن تحصين الأفراد من الضغوط النفسية أو تخفيفها لديهم من خلال بعض التدريبات أوالبرامج الإرشادية وغيرها من الوسائل الأولى.

وعلى أساس ما سبق نستطيع القول: أن ما يعتبر أمر ضاغط بالنسبة لفرد ما، وقد لا يعتبر كذلك بالنسبة لفرد آخر، ويتوقف ذلك على سمات شخصية الفرد وخبراته الذاتية ومهارته في تحمل الضغوط وحالته الصحية، كما يتوقف على عوامل ذات صلة بالموقف نفسه مثل نوع التهديد ومقداره،وحساسية الفرد واتجاه المواقف.

4.1.2 مراحل الضغوط النفسية

أشار كل من شارلسنورث وناثان (Charlesn&Nathan)المشار إليه في (حجازين،2004) إلى خمسة مراحل للضغوط النفسية وهي:

أولا: المثير ويقصد به درجة إحساس الفرد إلى القوى البيئية أو المواقف التي تسبب الضغوط النفسية.

ثانيا :مرحلة الاستقبال ويعنى كيفية إدراك الفرد وتوضيحه وتفسيره لهذه المثيرات.

ثالثاً :مرحلة الاستجابة وتعني ردات الفعل لهذه المثيرات وما ينتج عنها من أعراض فسيولوجية وسلوكية ونفسية.

رابعاً :مرحلة إدراك نتائج الاستجابات بالنسبة للفرد وبيئته، وفيها يدرك الفرد نتائج استجاباته وأثارها عليه وعلى المحيط الذي يعيش فيه.

خامساً :مرحلة التغذية الراجعة وهي مرحلة تتبع كل مرحلة من المراحل السابقة.

5.1.2 تحديد مؤشرات الضغط

يشير (عثمان،2002) إلى أن مؤشرات الضغوط النفسية تتلخص في المسائل الآتية:

سرعة الغضب والانفعال المبالغ فيه حيال المشاكل البسيطة،ضعف الطاقة وقلة الانجازات، كثرة الجدل والاعتراض على أشياء قد تبدو في الظروف العادية مقبولة.

الحاجة المستمرة إلى التوقف عن العمل وتناول مشروب ما قبل المتابعة، فقدان السيطرة على الأمور ولاسيما في حالة المتطلبات التي تفوق قدرة الفرد على التحمل، ردود فعل كسرعة خفقان القلب، واهتياج المعدة وتصبب العرق والرجفة والصداع والطفح الجلدي، انخفاض القدرة على التركيز والتذكر، ضعف القدرة على اتخاذ القرارات.

6.1.2 الاسترخاء

يشير (دحادحة،1991) إلى أن الاسترخاء يعبر عن قدرة الفرد على التوصل إلى وضع مريح يساعده على خفض مستوى التوتر النفسي من خلال برنامج صمم لهذه الغاية.أما(راتب،2004) فيعرف الاسترخاء على انه استجابة تتضمن استرخاء جميع

عضلات الجسم وتتضمن كذلك تغيرات فسيولوجية. وفي المقابل يعرف(كارنغتون ،1986) الاسترخاء بأنه حالة انفعالية تتسم بالتوافق النسبي بين مكونات الشخصية والواقع الخارجي، وتمثل حالة من النشوة بدرجة أو أخرى، عندما يتحرر الفرد من التوتر.

أهمية الاسترخاء

يمتلك كل منا قدرة طبيعية على وضع جسده وعقله في حالة خاصة تقلل بطريقة عفوية ضغط الدم وضربات القلب وسرعة التنفس وتبطئ من موجات المخ وسرعة عمليات التمثيل الغذائي لديه، وهذه الحالة قادرة على مقاومة التأثيرات الجسدية الضارة والتأثيرات العاطفية غير المريحة للضغوط، كما أن لديها القدرة على تغيير النماذج الذهنية أو "دوائر القلق "التي تدفع المخ إلى الشعور بنفس القلق والأفكار السلبية مرارا وتكرار (روبينستاين،2004). وتحديدا يمكن تلخيص أهمية الاسترخاء على النحو التالي:

أولا: يعتبر الاسترخاء مؤشرا وقائيا لحماية أعضاء الجسم من الإجهاد الزائد، وخاصة أعضاء أو أجهزة الجسم الأكثر تهيئا لحدوث أمراض التوتر.

ثانيا: يعتبر الاسترخاء مدخلا علاجيا حيث يفيد في التخلص أو التخفيف من حدة التوتر في حالات مثل، الصداع النصفي، والأرق وعدم استطاعة النوم الهادئ، والقرحة، والمشكلات الجنسية، والتشنج القولوني، ودقات القلب الغير منتظمة.

ثالثا: يعتبر الاسترخاء مهارة مفيدة لمواجهة الضغوط والتغلب عليها بما يسمح بتحقيق الصفاء الذهني والتفكير الفاعل. فكما هو معروف أن التوتر الزائد قد يعوق العمليات العقلية، بينما الاسترخاء يساعد على استعادة ووضوح التفكير، حيث يمكن التعامل مع الأفكار في الذاكرة على نحوأفضل عندما يكون الفرد في حالة استرخاء، وعلى ضوء ذلك يمكن استخدام الشخص لمهارات الاسترخاء في مواقف الحياة الضاغطة والتغلب عليها ومن ذلك ضغوط العمل(الضغوط المهنية) (راتب،2004).

فوائد الاسترخاء

الاسترخاء يساعد على خفض نسبة التوتر وحدته،فتمرينات الاسترخاء تؤدي إلى تحسين النوم، وتخفيف الوزن، وتحسين الذاكرة، و تنظيم ذبذبات المخ، والتقليل من

كمية العرق، والتقليل من حدة الاكتئاب، وخفض نسبة التوتر وحدته، تقليل الشعور بآلام الجسم المساعدة على خفض ضغط الدم ، تخفيض مستوى الصداع النصفي، وتخفيض من حدة الصداع التوتري، وخفض احتمال الإصابة بأمراض القلب، وتقليل تأثير الأصوات العالية على الإنسان والتحسين من أداء العمل والتحصيل الدراسي و التأثير بشكل إيجابي بتقليل جميع الاضطرابات النفسية والتقليل من اضطرابات الأمعاء وبخاصة القولون العصبي(بدران،2005).

7.1.2 التفسير السيكولوجي للاسترخاء

لقد تعرضت العديد من النظريات لمفهوم الاسترخاء وتباينت وجهات نظرها باختلاف الأسس الفلسفية والمنطلقات النظرية التي استندت إليها ومن هذه النظريات: النظرية المعرفية، والسلوكية، والمعرفية السلوكية.

النظرية المعرفية Cognitive Theory

عندما تذكر النظرية المعرفية يذكر العالم النمساوي جان بياجيه فهو المؤسس و المنظر لهذه المدرسةوالنظريات المعرفية في تفسيرها للتعلم تؤكد على أهمية الروابط الموجودة بين سلوكات الأفرادوكل من أفكارهم وخبراتهم السابقةوقدراتهم العقلية مثل أساليبهم في التفكير والتذكرو الإدراك وما شابه.

هناك قول مأثور(إن أفكارنا تحدد عالمنا) فالطريقة التي نرى بها ما يحدث لنا تحدد كيف نشعر نحوها. إن هذه الفكرة تلخص المدخل المعرفي الذي يرى المشاعر وظيفة للفكر، فالتفسيرات والإدراكات والاقتراحات تقود إلى مشاعر معينة والتي تتحول بدورها لتوجيه سلوكنا.حيث إن خبرتنا بالضغوط والقلق ترتبط إلى درجة كبيرة بالطريقة التي تفسر من خلالها الأحداث في حياتنا، فعلى سبيل المثال قد نقيم مواقف تبدو غير هامة على أنها مهددة لنا(راتب،2004).

النظرية السلوكية Behaviorism Theory

بدأت المدرسة السلوكية بقيادة جون واطسون في بداية القرن الماضي وتعد النظريات السلوكية في التعلم من أشهر النظريات الشائعة التي اهتمت بتفسير معظم المواقف التعليمية، ومن أشهر النظريات السلوكية نظرية بافلوف ونظرية واطسون والمحاولة والخطأ لثورنديك و الاشراط الإجرائي لسكنر.

الضغط النفسي هواستجابة سلوكية متعلمة من خلال التفاعل مع البيئة وتعتمد مثل هذه الاستجابة على خبرتنا بناتجها كما أن الضغط قد يكون استجابة شرطية لمثير محايد اكتسب صفته من خلال اقترانه بمثير طبيعي وتركز على متغيرات السلوك القابلة للملاحظة، وترى إن السلوك مشروط بحوادث البيئة، وان هذه الحوادث تقود الفرد أن يتصرف بطريقة يمكن التنبؤ بها. ويتميز السلوك القابل للملاحظة بعلاقتين رئيسيتين هما: المثير – والاستجابة. حيث يمكن التنبؤ بالاستجابة على أساس المثير، كما يمكن التنبؤ بالمثير على أساس الاستجابة، ويمكن تفسير ذلك أن السلوك مكون من عناصر الاستجابة هناك استجابة فورية تتحدد على أساس المثير، والسلوك مكون من إفرازات غددية وحركات عضلية حيث تخضع للعمليات الفسيولوجية والكيميائية (راتب،2004).

النظرية المعرفية السلوكية Cognitive behavioral theory

نظرا لوجود التداخل بين الأساليب المعرفية والسلوكية ظهرت الحاجة إلى نظرية تكاملية هي(النظرية المعرفية السلوكية)من روادها ألبرت أليس ويكون هدفها الارتقاء بالتغيير السلوكي من خلال إعادة بناء الأفكار الشعورية حيث إن سلوكنا يوجه بدرجة كبيرة من خلال حديث الذات الذي يحدث داخل عقولنا، وهو حوار داخلي بين أنفسنا بغرض تفسير العالم الذي نعيشه. فإذا كان الحديث مع الذات ايجابيا فان النتيجة هي توجيه السلوك بشكل ايجابي، أما إذا كان الحديث مع الذات سلبيا فان السلوك يوجه بشكل سلبي وعندها ينشا الضغط النفسي لدى الفرد.

ويتوقع أن الحديث الايجابي مع الذات يقود إلى أنجاز الهدف ويزيد الثقة، بينما الحديث السلبي يقود إلى مشاعر الضعف والوهن والإحباط. ويعتمد المدخل المعرفي السلوكي على تطوير الوعي بالأفكار والمشاعر والإحساسات والسلوك لدى الفرد على نحو يعزز حديثه الايجابي مع الذات، بحيث يقوم الفرد بإعادة بناء حديثه مع ذاته بغرض تحويل استجاباته من السلبية إلى الايجابية، وقد يستخدم مهارات نفسية لتحقيق ذلك مثل الاسترخاء الجسمي والاسترخاء العقلي(راتب،2004).

2.2 الدراسات السابقة

تنوعت وتعددت الدراسات التي تناولت مفهوم الضغوط النفسية، لما له من أهمية كبيرة على الصحة النفسية والجسدية، ولأغراض هذه الدراسة فقد تم تناول بعض الدراسات التي لها علاقة بموضوع الدراسة الحالية، من حيث أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

فقد أجرى يونكر (Younker,1980) دراسة هدفت إلى تقييم أثر برنامج في الاسترخاء العضلي على مستوى قلق السمة – الحالة،حيث تم توزيع أفراد الدراسة إلى ثلاث مجموعات :مجموعة تجريبية أولى اشتركت في مشغل للتخلص من السلوك الانهزامي يتضمن التدريب على الاسترخاء، ومجموعة تجريبية ثانية اشتركت في مشغل للتخلص من السلوك الانهزامي لا يتضمن التدرب على الاسترخاء العضلي، ومجموعة ثالثة ضابطة .أشارت نتائج الدراسة إلى أن أفراد المجموعتين التجريبيتين اظهروا انخفاضا كبيرا في درجات القلق مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة، كما أظهر أفراد المجموعة التجريبية الثانية الذين لم يتدربوا على الاسترخاء العضلي انخفاضا دالا في درجات قلق السمة والحالة بعد اكتمال العلاج مباشرة، وبعد (30) يوما من انتهاء المعالجة كفترة متابعة.

كما قام هودجز (Hodges,1980) بدراسة هدفت إلى بحث أثر النشاط الجسمي والاسترخاء العضلي على خفض مستوى القلق لدى أمهات أطفال الفئات الخاصة حيث تكونت عينة الدراسة من(100) أم يمثلن أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة تم توزيعهن عشوائيا إلى أربع مجموعات :مجموعة تجريبية أولى تلقى أفرادها التدريب على التمارين الجسمية ومجموعة تجريبية ثانية تلقى أفرادها التدريب على الاسترخاء العضلي ومجموعة تجريبية ثالثة تلقى أفرادها التدريب على الاسترخاء العضلي والتمارين الجسمية ومجموعة رابعة اعتبرت كمجموعة ضابطة ، استمر تطبيق طرق المعالجة لمدة ستة أسابيع حيث أشارت نتائج تحليل التباين المصاحب إلى وجود انخفاض ذات دالة في مستوى القلق كنتيجة لبرامج المعالجة كما استمر أفراد المجموعات الذين تعرضوا للمعالجات في إظهار مستويات منخفضة من القلق ،إلا أن التدريب على الاسترخاء اثبت بأنه أكثر الأساليب فعالية في خفض مستوى القلق.

أما غرانت(Grant,1980) فقد أجرى دراسة هدفت إلى بحث تأثيرات التدريب على الاسترخاء العضلي على قلق الامتحان لدى طلاب المدارس الحكومية من الصف التاسع حتى الصف الثاني عشر. تكونت عينة الدراسة من(50)طالباو(22 طالبةو28 طالبا) تم توزيعهم عشوائيا إلى مجموعتين :المجموعة الأولى وهي المجموعة التجريبية وعدد أفرادها(25) طالبا وتلقى أفرادها التدريب على الاسترخاء العضلي ، في حين كانت المجموعة الثانية بمثابة مجموعة ضابطة وعدد أفرادها(25) طالبا، استخدم مقياس قلق الامتحان واختبار القدرات وذلك لقياس مستوى قلق الامتحان قبل وبعد المعالجة التي استمرت لمدة تسعة أسابيع . أشارت نتائج الدراسة إلى أن كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة أظهرتا انخفاضا في مستويات القلق فلم يكن هناك فروق دالة للتفاعل بين المجموعتين فيما يتعلق بمستوى قلق الامتحان ، ولم يكن هناك أثر ذو دلالة للتفاعل بين المعالجة والعرق(أسود وأبيض)بالرغم من أن السود أظهروا انخفاضا في مستوى قلق الامتحان مقارنة بالبيض ، كما دلت نتائج الدراسة إلى أن التدريب على الاسترخاء العضلي التدريجي لم يتضمن أي تأثير دال على خفض مستوى قلق الامتحان لدى الطلاب بالرغم من وجود انخفاض ملاحظ في مستويات القلق بعد المعالجة.

وقام كارنهان (Carnahan, 1981) المشار إليه في(عبدالمجيد،2002) بدراسة هدفت إلى التعرف على الأساليب المستخدمة للتعامل مع الضغوط النفسية من قبل الأفراد، و تألفت عينة الدراسة من (41) طالب وطالبة جامعي، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن هؤلاء الطلبة لجؤوا إلى ممارسة التمارين الرياضية وتمارين الاسترخاء العضلي وتدريبات الضبط الذاتي واستخدام الخيال مع المواقف الضاغطة وهذا مما يشير إلى فعالية بعض البرامج التدريبية في خفض التوتر.

وأجرى ستينملر(Steinmiller,1983) دراسة هدفت إلى فحص تأثيرات الاسترخاء العضلي كاستراتيجيه للتعامل مع التوتر النفسي لدى مجموعة من المعلمين وقد تكونت عينة الدراسة من (27) معلما تم توزيعهم بشكل عشوائي إلى ثلاثة مجموعات مجموعة تجريبية تلقى أفرادها التدريب على الاسترخاء العضلي بشكل

رسمي ،ومجموعة تجريبية تلقى أفرادها التدريب على الاسترخاء بشكل ذاتي،ومجموعة ضابطة لم تتلقى اى تدريب ،استخدمت في هذه الدراسة مقياس تايلور لأعراض القلق.

أشارت النتائج إلى عدم وجود تأثيرات دالة للاسترخاء العضلي على مستوى التوتر النفسي لدى المعلمين ،ولم يكن هناك فروق داله بين معلمي التربية الخاصة والمعلمين الآخرين ،كما أشارت النتائج إلى وجود ارتباط سلبي دال بين مركز الضبط الداخلي والمستويات العالية من التوتر النفسي.

وأجرى مور (Mewre ,1990) دراسة كان الهدف منها الكشف عن"أثر برنامج في الاسترخاء العضلي وبرنامج تمارين التنفس في خفض مستوى القلق" وتكونت العينة من(58) طالبا جامعيا من طلبة الجامعة تم توزيعهم إلى ثلاث مجموعات: مجموعتان تجريبيتان ومجموعة ضابطة واستخدام الباحث قائمة القلق كحالة وسمة وقد أشارت النتائج إلى أن أفراد المجموعة التجريبية الذين تم تدريبهم على استخدام طريقة الاسترخاء العضلي وطريقة تمارين التنفس قد اظهروا انخفاضا دالاً في درجات القلق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي.

وأجرى روبرت (Robert,1992)المشار إليه في دراسة (الغرير،1999) هدفت للكشف عن "أثر الاسترخاء العضلي التدريجي والعلاج التخيلي باستخدام التسجيل السمعي في خفض الضغط النفسي لدى المعلم" ولقد أظهرت مستويات متعددة من الضغوط، وخفضها من خلال استراتيجيات مؤثرة. وشملت عينة الدراسة ثلاث مجموعات (مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة)وطبقت عليها أداة قياس (TSI) قائمة الضغوط النفسية للمعلم قبل وبعد البرنامج، وكانت مدة البرنامج الإرشادي ثمانية أسابيع تعرضت المجموعة التجريبية الأولى للاسترخاء العضلي لمدة أربعة أسابيع الأولى ثم العلاج التخيلي في الأسابيع الأربعة الثانية، كذلك تعرضت المجموعة التجريبية الثانية للعلاج التخيلي أربعة أسابيع الأولى ثم الاسترخاء العضلي في الأسابيع الأربعة الأخرى. ثمانية أسابيع لدى أفراد المجموعة الضابطة، في حين ظهرت فروق ذات دلالة في قياس الضغوط النفسية لدى المجموعة التجريبية الأولى في برنامج الاسترخاء العضلي التدريجي بعد أربعة أسابيع وكذلك استمرار إثناء العلاج التخيلي في أربعة أسابيع الثانية. وأن المجموعة التجريبية الثانية لم تظهر تغييرا في

مستوى الضغوط النفسية بعد أربعة أسابيع الأولى من العلاج التخيلي وكذلك في الأسابيع الأربعة التالية لبرنامج الاسترخاء العضلي.

كما أجرى المومني دراسة والمشاراليه في (حجازين،2004) هدفت إلى التعرف على مصادر ومستويات التوتر المهني لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في هذه المناطق الأقل حظا في الأردن، تكونت عينة الدراسة من (96)معلما و معلمة، أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات التوتر المهني تبعا لمتغير الجنس حيث كان الذكور يشعرون بالضغوط النفسية أكثر من الإناث، ووجدت فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير المؤهل العلمي حيث كان حملة الدبلوم هم الأعلى شعورا بالضغوط النفسية من المؤهلات الأعلى، بينما لاتوجد فروق تعزى لمتغير الخبرة.

وأجرت (رجاء،2006) دراسة هدفت إلى الكشف عن أثر برنامج نفسي تدريبي لتنمية مهارات إدارة الضغوط النفسية المهنية لدى عينة من الممرضات قوامها (204)ممرضة، واستخدمت الباحثة إضافة إلى البرنامج التدريبي عددا من المقاييس وهي:مقياس مصادر الضغوط النفسية المهنية، وقائمة الأعراض النفسية المهنية، مقياس أساليب التعامل مع الضغوط واختبار روتر لتكملة الجمل الناقصة، وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج منها: أن الممرضات يعانين مستوى متوسطاً من الضغوط كما أشارت إلى أن أكثر الأساليب التعامل مع الضغوط استخداما من قبل الممرضات على بالترتيب هي: حل المشكلة، طلب الدعم الاجتماعي، الاستسلام والإذعان، وأقلها استخداما: التعبير عن المشاعر، والانشغال الذاتي. كما أثبتت فاعلية البرنامج التدريبي في تنمية مهارات إدارة الضغوط النفسية المهنية.

3.2 التعليق على الدراسات السابقة

يلاحظ قلة الدراسات العربية التي أجريت في موضوع الضغط النفسي وخاصة الدراسات ذات العلاقة بمعلمي ومعلمات الرياضة تحديداً ،و ندرة الدراسات التي لها علاقة بالبرامج الاسترخائية العلاجية في تخفيف الضغط النفسي.

تناولت الدراسات السابقة الضغوط النفسية التي يعاني منها العاملون في الوظائف المختلفة وخاصة في التعليم، كما أنها اختبرت بعض الاستراتيجيات في تخفيف الضغوط النفسية مثل إستراتيجية الاسترخاء العضلي المختلفة كما في دراسة ستينملر (Steinmiller,1983) ودراسة مور (Mewre,1990)، كما أجرت بعض الدراسات مقارنات متنوعة، اما هذه الدراسة فتوكد أنه يمكن استخدام برنامج في الاسترخاء في تخفيف الضغوط النفسية، ولم تتطرق أي منها أو غيرها لأثر البرامج الاسترخائية في تخفيف الضغوط عن معلمي التربية الرياضية في الأردن بشكل عام ومنطقة الكرك بشكل خاص.لذلك ستكون هذه الدراسة استكمالاً لما لم يتم بحثه حول أثر برنامج استرخائي لخفض الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الرياضية.

الفصل الثالث

المنهجية والتصميم

يتضمن هذا الفصل وصفاً لأفراد مجتمع الدراسة وعينتها، وكذلك وصفاً للإجراءات المتبعة لتحقيق أهداف الدراسة، بما في ذلك إجراءات بناء أدوات الدراسة واستخراج مؤشرات صدقها وثباتها وإعداد البرنامج التدريبي المخصص لخفض الضغوط النفسية لدى المعلمين.

1.3 مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع معلمي التربية الرياضية في تربية منطقة الكرك ويوضح الجدول رقم (1) توزيع أفراد مجتمع الدراسة حسب النوع الاجتماعي والمستوى العلمي، وفقاً للإحصاءات الرسمية لمديرية التربية والتعليم لمنطقة الكرك للعام الدراسي 2010 / 2011.

جدول رقم (1)

توزيع أفراد مجتمع الدراسة حسب المستوى العلمي والنوع الاجتماعي

المستوى العلمي / النوع الاجتماعي	بكالوريوس فما دون	دراسات عليا	المجموع
الذكور	40	13	53
الإناث	30	20	50
المجموع	70	33	103

2.3 عينة الدراسة

جرى اختيار أفراد عينة الدراسة وفق الإجراءات التالية:

1- طُبِقت قائمة ضغوط مهنة التدريس على جميع معلمي التربية الرياضية في مديرية التربية والتعليم لمنطقة الكرك، حيث جرى تطبيق الاختبار بشكل فردي.

2- تم اختيار (60) معلما ومعلمة ممن سجلوا أعلى درجات على قائمة ضغوط مهنة التدريس وجرى استدعائهم لاجتماع، لتوضيح أهمية التخلص من الضغوط النفسية، وتوضيح أهم المشكلات التي قد يعاني منها المعلم وكذلك اخذ موافقتهم للخضوع و إشراكهم في البرنامج التدريبي.

3- تم شرح الكيفية التي سوف يتم بها تدريب المعلمين على خفض الضغوط النفسية وتحسين الحالة النفسية للمعلمين.

4- تم الحصول على موافقة (30) معلماً ومعلمة على الاشتراك في البرنامج التدريبي ليمثلون المجموعة التجريبية. واعتبرت المجموعة المتبقية التي لم توافق على الاشتراك في البرنامج على أنها المجموعة الضابطة. وهكذا تألفت عينة الدراسة من (60) معلما ومعلمة من الذين يعانون من الضغوط النفسية. والجدول رقم(2) يوضح أفراد الدراسة الذين تم اختيارهم.

جدول رقم (2)

توزيع أفراد العينة على المجموعتين التجريبية والضابطة حسب النوع الاجتماعي

المجموعة/ النوع الاجتماعي	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	المجموع
ذكور	15	17	32
إناث	15	13	28
المجموع	30	30	60

3.3 أدوات الدراسة

من اجل جمع البيانات اللازمة للإجابة عن أسئلة الدراسة تم استخدام : قائمة الضغوط النفسية للمعلمين و البرنامج التدريبي للاسترخاء المستخدم وفيما يلي وصف لكل من أداة الدراسة.

أولاً: قائمة الضغوط النفسية للمعلمين

تم استخدام مقياس الضغوط النفسية للمعلمين إعداد (منصور والببلاوي،1989). اعد هذا المقياس في الأصل فيميان (Fimian,1985) وقام كل من

(منصوروالببلاوي، 1989) بتعريبه وتقنينه، ويهدف المقياس إلى الكشف عن المعلمين الذين يعانون من الضغوط النفسية، ويتكون من 49 عبارة يجاب عنها وفق مقياس متدرج حسب تدريج ليكرت من 1-5 (تنطبق تماماً- تنطبق بدرجة كبيرة- تنطبق بدرجة متوسطة-نادرا-لاتنطبق)بحيث تحصل على الدرجات(5-4-3-2-)على التوالي. وتغطي تلك العبارات المصادر والمظاهر الأساسية للضغوط النفسية التي يتعرض لها المعلمون في عملهم والتي يمكنهم معايشتها بدرجات متفاوتة. ويتمتع هذا المقياس بمعدلات صدق وثبات مناسبة حيث بلغ معامل ثباته 0.74 عن طريق إعادة التطبيق، وبلغ معامل صدقه باستخدام محك تلازمي 0.64 وأوضحت نتائج التحليل ألعاملي تشبع تلك البارات على سبعة عوامل، وهذه العوامل ترتبط بعاملين رئيسيين هما مصادر الضغوط النفسية، ومظاهر الضغوط النفسية.

طريقة تصحيح المقياس: صممت الإجابة عن الفقرات وفق السلم الخماسي ليعطي وزناُ مدرجاً للبدائل وهي تنطبق تماماً- تنطبق بدرجة كبيرة- تنطبق بدرجة متوسطة – نادرا –لاتنطبق وقد خصصت للبديل دائماً (5) درجات والتي تمثل أعلى مستوى الضغوط النفسية،و(4) درجات تنطبق بدرجة كبيرة، و(3) للإجابة تنطبق بدرجة متوسطة، و(2) للإجابة تنطبق نادرا، و(1) للإجابة لاتنطبق، وهكذا تبلغ أدنى درجة على المقياس (49)، في حين تبلغ أعلى درجة(245) وتعني الدرجات المتدنية على المقياس عدم وجود ضغوط نفسية وتزداد الضغوط النفسية بزيادة درجة المعلم على المقياس.

4.3 صدق اداة الدراسة

وللتأكد من صدق الأداة، تم عرض الأداة على (7) محكمين من أعضاء هيئة التدريس في جامعة مؤتة ومن وزارة التربية والتعليم من ذوي الخبرة و الكفاءة في مجال الدراسة، وذلك للتعرف على مدى صلاحية فقرات الدراسة وسلامة صياغتها لغوياً، وصلاحيتها لقياس ما وضعت من أجل قياسه، فضلا عن تقديم أي تعديلات يرونها مناسبة، وإجراء أي تعديل أو حذف أو إضافة لتطوير الأداة. وجرى قبول الفقرة إذا وافق عليها (80%) من المحكمين، حيث أبدى بعض المحكمين بعض التعديلات

الطفيفة والتي تم الأخذ بها. باعتماد جميع الفقرات واقتراح بعض التعديلات على صياغة بعض الفقرات،وقام الباحث بإجراء التعديلات في الصياغة اللغوية حيثما وجد ذلك مناسبا.

5.3 ثبات اداة الدراسة

وللتأكد من ثبات الأداة، تم استخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (test-re-test)،من خلال تطبيقها على (15) معلماً من خارج عينة الدراسة ومن مجتمع الدراسة عينة استطلاعية من مديرية تربية المزار الجنوبي، وإعادة تطبيقها عليهم بعد مضي أسبوعين، وبعد ذلك تم حساب معامل الثبات باستخدام (معامل ارتباط بيرسون) وقد بلغت قيمة معامل الثبات الكلي لأداة الدراسة(0.71).

ثانياً: البرنامج التدريبي

يهدف هذا البرنامج والذي يتألف من (8) جلسات بواقع جلستين أسبوعياً مدة كل جلسة(20) دقيقه لخفض حدة الضغوط النفسية لدى معلمين التربية الرياضية لمنطقة الكرك، وهو ما ينعكس إيجاباً على الحالة النفسية العامة التي تعكس مدى ما يشعر به من رضا وسعادة. وقد تمت صياغة هذا البرنامج في إطار النظرية المعرفية السلوكية، ويتحقق هدفه الرئيسي من خلال مجموعة أهداف فرعية تمثلت في تزويد المعلمين بمعلومات عن الضغوط النفسية ومصادرها وأثرها، وتوضيح النظريات المفسرة لها، وشرح الأساليب المختلفة التي يمكن أن تتبع لمواجهتها وتدريب المعلمين على بعض الأساليب المتبعة لخفض تلك الضغوط مثل تدريبات الاسترخاء، وإعادة البناء.

خطوات بناء برنامج الاسترخاء:

جرى مراجعة الأدب النظري المتعلق بالضغوط النفسية وكذلك الاستراتيجيات والأساليب المقدمة في علاجه بالإضافة إلى مراجعة بعض البرامج المقترحة في الأبحاث والدراسات كدراسة (دحادحه،1991) ودراسة (بكار،1994) ومعتمداً كذلك

على خطوات الاسترخاء العضلي التدريجي المأخوذة من سلسلة عالم المعرفة للمؤلف (إبراهيم،1980)،وقد ركز الباحث على تطوير الممارسة العملية لتلك الجوانب النظرية.

تم إعداد برنامج الاسترخاء، بالرجوع إلى الأدب النظري والتربوي والنفسي في هذا المجال.ويتلخص الهدف العام لبرنامج الاسترخاء في تحسين الحالة النفسية لدى المعلمين الذين يعانون من الضغوط النفسية.

صياغة محتوى البرنامج حيث تكون من مجموعة من الجلسات الإرشادية، المتنوعة والتي تساهم في الاسترخاء العضلي. اشتمل البرنامج، على الاستراتيجيات التدريبية التالية:

الواجبات المنزلية

وسائل التسلية (الترفية): وهي عبارة عن مجموعة من الألعاب الرياضية، وتمارين الاسترخاء وذلك بهدف إدخال نوع من الرفاهية لديهم.

أسلوب طرح الأسئلة.

أسلوب التغذية الراجعة.

تلخيص لما دار في الجلسة.

المناقشة الجماعية.

علما بان الجلسات من (4-8جلسات) قد تضمنت خطوات وتكنيكات الاسترخاء العضلي وذلك كما جاء في الجلسة الرابعة. وتكون البرنامج من (8)جلسات، مدة كل جلسة (20) دقيقة موزعة على(4) أسابيع وبواقع جلستين (2) كل أسبوع. تهدف جلسات البرنامج إلى تعريف المعلمين بالضغوط النفسية وكيفية التخفيف منها، وفيما يلي وصف موجز لبرنامج الاسترخاء:

الترحيب بالأعضاء ومتابعة الحضور والغياب.

بدء الجلسة بمراجعة وتلخيص الجلسة السابقة.

مناقشة الواجب البيتي المعطى للأعضاء.

مناقشة موضوع الجلسة أو هدف الجلسة.

تلخيص الجلسة وإعطاء واجب بيتي.

تحقق لهذا البرنامج الصدق الظاهري من خلال عرضه على (7) محكمين من ذوي الاختصاص والخبرة في المجال الرياضي ومن خارجها، من أجل الحكم على مدى ملائمة البرنامج للأهداف التي وضع من أجلها وكان محل قبول المحتوى هو اتفاق ستة محكمين من أصل سبعة على أن المادة مناسبة لأغراض الدراسة.وبعد دراسة آراء المحكمين أجريت بعض التعديلات التي اتفق عليها المحكمون بحيث اتخذ البرنامج شكله النهائي، كما هو في الملحق وقد تناولت التعديلات ما يلي:

زيادة المدة الزمنية في مدة التنفس "الشهيق والزفير".

شمولية البرنامج لجميع أعضاء الجسم.

التوافق بين التمرين والفترة الزمنية.

6.3 إجراءات تطبيق الدراسة

الحصول على الموافقة الرسمية من وزارة التربية والتعليم عن طريق مديرية التربية والتعليم لمنطقة الكرك من اجل تطبيق اداة الدراسة، وبرنامج الاسترخاء على أفراد الدراسة. تم اختيار عينة الدراسة بالطرق المشار إليها سابقا.

تم تطبيق قائمة الضغوط النفسية للمعلمين على جميع أفراد مجتمع الدراسة والبالغ عددهم (103) معلما ومعلمه وذلك بهدف حصر أسماء المعلمين الذين يعانون من الضغوط النفسية.

بعد أن تم جمع إجابات المعلمين على قائمة الضغوط النفسية للمعلمين، قام الباحث بترتيب أفراد عينة الدراسة تنازلياً حسب أعلى الدرجات على القائمة وبناء على ذلك تم حصر جميع المعلمين الذين يعانون من الضغوط النفسية حيث بلغ عددهم (60) معلما، وهم الذين حصلوا على أعلى الدرجات على قائمة الضغوط النفسية.

تم الالتقاء بأفراد عينة الدراسة، واطلاعهم على طبيعة برنامج الاسترخاء لخفض الضغوط.

تم اختيار (30) معلما ومعلمة كمجموعة تجريبية من الذين يعانون من الضغوط النفسية من الراغبين بالخضوع لبرنامج الاسترخاء واعتبار المجموعة الأخرى كمجموعة ضابطة.

تم تطبيق البرنامج الاسترخاء المعد لهذه الدراسة على المجموعة التجريبية، في حين أن أعضاء المجموعة الضابطة لم يتعرض أفرادها إلى البرنامج الاسترخائي المعد لهذه الدراسة.

تم الالتقاء بأفراد المجموعة التجريبية، ومناقشتهم بطبيعة الدراسة وأهميتها، والاتفاق على موعد الجلسات، والمكان والزمان كما هو مبين في الجدول رقم(3).

الجدول رقم(3)

ŎDŽư ƶ ! ƒ ƓƓĵƻƌ ƙ ƥǑƒƲƱƘdž ƥ Ƶ Ădž

المجموعة	عدد المشاركين	(القياس القبلي)	فترة التدريب	القياس ألبعدي
التجريبية	30	2011/5/8	أربعة أسابيع بواقع جلستين أسبوعيا احد وأربعاء 2011/5/9	2011/6/2
الضابطة	30	2011/5/8	لم يتلقوا تدريباً	2011/6/2

1- تم بتطبيق البرنامج الاسترخائي الذي خضعت له المجموعة التجريبية الملحق (ج)، خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي 2011/2010، في حين لم تتعرض المجموعة الضابطة له.

2- بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج، تم تطبيق قائمة الضغوط النفسية للمعلمين في المرة الثانية (القياس البعدي) على أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة)، وذلك بهدف التعرف على مدى فاعلية برنامج الاسترخاء في تخفيض الضغوط النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وفي نهاية البرنامج، شكر الباحث المعلمين على حضورهم ومشاركتهم.

الجلسة الأولى

تعتبر جلسة تعريفية ببرنامج الاسترخاء من شانها إن توثق العلاقة بين الباحث والمعلمين وبين أنفسهم، وهدفت هذه الجلسة إلى تحقيق درجة مقبولة من الثقة والطمأنينة، كما تهدف إلى تعريف المعلمين بمفهوم برنامج الاسترخاء العضلي المخصص لهم.

الجلسة الثانية

تعريف المعلمين بإستراتيجية برنامج الاسترخاء العضلي كطريقة لخفض مستوى الضغط النفسي. وتوضيح التغيرات التي قد تحدث في أجسامنا وسلوكاتنا عندما نجد أنفسنا في موقف توتر.

الجلسة الثالثة

مناقشة المعلمين بالواجب البيتي وتوضيح المثيرات التي تؤدي إلى التوتر بشكل مفصل، مساعدة المعلمين على فهم تأثيرات التوتر النفسي عليهم وربط هذه التأثيرات بالأسلوب العلاجي الخاص بهم، ومن خلال نقاش وحوار بين المعلمين أنفسهم من جهة، وبين المعلمين والباحث من جهة أخرى تم مناقشة تأثيرات التوتر النفسي من ناحية جسمية ونفسية ومعرفية ومناقشة الأعراض التي تظهر على الفرد كنتيجة البرنامج.

الجلسة الرابعة

هدفت هذه الجلسة إلى توضيح إجراءات الاسترخاء العضلي كطريقة لتخفيف الضغط النفسي، إضافة إلى إعطاء المعلمين الفرصة لممارسة الاسترخاء العضلي وتشجيعهم على ممارسته خارج مكان التدريب كواجب بيتي.

7.3 تصميم الدراسة

تعتبر الدراسة الحالية دراسة تجريبية هدفت إلى التعرف على مدى فاعلية برنامج للاسترخاء في تخفيف الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الرياضية في منطقة الكرك، وقد استخدمت الدراسة الحالية لفحص أثر المتغير المستقل، وهو البرنامج الاسترخاء على المتغير التابع، وهو شدة الضغوط النفسية لدى المعلمين، وتم استخدام مجموعة

تجريبية، ومجموعة ضابطة بالتوزيع العشوائي في هذا التصميم وذلك باستخدام قياسات قبلية، وبعدية والجدول رقم(4) يوضح تصميم الدراسة.

الجدول رقم(4)

التصميم التجريبي للدراسة

المجموعة	العدد	القياس القبلي	معالجة	القياس البعدي
التجريبية	30	O1	X	O3
الضابطة	30	O2	–	O4

وفيما يلي مفاتيح لرموز الموجودة في الجدول:

O1 : قياس قبلي.

O2: قياس بعدي.

X : معالجة.

–: لا معالجة.

8.3 الأساليب الإحصائية المستخدمة:

تم استخدام الإحصائيات كالمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، واختبار (T)، للتحقق من وجود فروق بين المتوسطات الحسابية بين درجات أعضاء المجموعتين التجريبية والضابطة، كما تم استخدام تحليل التباين المصاحب، لعملية الضبط الإحصائي للاختبار القبلي، وكذلك استخدم تحليل التباين لمعرفة دلالة الفروق بين أفراد عينة الدراسة.

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها والتوصيات

1.4 عرض النتائج

يتناول هذا الفصل وصفاً لاهم نتائج الدراسة والمناقشة والتوصيات

هـل يوجـد أثـر ذو دلالـه إحـصائية عنـد مـستوى الدلالـة (α=0,05) لبرنـامج الاسترخاء في خفض مستوى الضغوط النفسية لدى معلمى التربية الرياضية في منطقة الكرك.

للتأكـد مـن مـدى تكـافؤ المجمـوعتين التجريبيـة والـضابطة قبـل البـدء بـإجراءات التجربة فقد تمت مقارنة أداء أفراد المجموعتين في القياسات القبلية باستخدام الاختبار التـائي (T-test)،علـى مقياس الـضغوط النفسية واستخرجت المتوسطات والانحرافات المعيارية على الاختبار القبلي لكلتا المجموعتين التجريبية والضابطة. ويوضح الجدول رقـم (5) نتـائج اختبـار (t) لدلالـه الفـروق بـين متوسـط أفـراد المجموعـة التجريبيـة والمجموعة الضابطة.

جدول رقم **(5)**

نتائج اختبار (ت) للعينات المستقلة للكشف عن الفروق في

درجة الضغوط النفسية لدى المجموعتين التجريبية والضابطة في الأداء القبلي

البعد	المجموعة	عدد أفراد المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
الضغوط النفسية	ضابطة	30	128.6000	30.33332	58	.695	.408
	تجريبية	30	125.9000	26.15781			

يتبين مـن الجـدول رقـم(5) عـدم وجـود فـروق ذات دلالـه إحـصائية بـين متوسـط أفـراد المجموعـة التجريبيـة ومتوسـط المجموعـة الـضابطة علـى مقيـاس الـضغوط النفـسية للاختبار القبلي مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين حيث بلغت قيمة (ت) (.695)وهي ليست ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة(∞=0,05).

وللإجابة عن السؤال الأول والمتمثل في الكشف عن اثر البرنامج الاسترخائي في خفض الضغوط تم استخدام اختبار (ت) لاختبار دلالة الفروق بين متوسط أفراد المجموعة التجريبية ومتوسط أفراد المجموعة الضابطة على الاختبار البعدي ويوضح الجدول رقم (6)نتائج هذه التحليل.

جدول رقم(6)

نتائج اختبار (ت) للعينات المستقلة للكشف عن الفروق في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي

البعد	المجموعة	عدد أفراد المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
الضغوط النفسية	ضابطة	30	126.9667	31.08330	58	36.177	.000
	تجريبية	30	93.3667	5.20267			

يظهر جدول رقم(6) وجود فروق ذات دلاله إحصائية (∞=0.05)بين متوسط المجموعتين الضابطة والتجريبية، حيث أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية كان اقل من المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة، وهذا يؤكد أن مستوى الضغوط النفسية للمعلمين قد انخفض في المجموعة التجريبية؛ مما يؤكد فاعلية برنامج الاسترخاء في خفض مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وللإجابة عن السؤال الثاني للدراسة والمتمثل في.

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) بين متوسطات درجات معلمي التربية الرياضية لمنطقة الكرك على الضغوط النفسية، في المواقف الحياتية الضاغطة تعزى للنوع الاجتماعي والمؤهل العلمي و التفاعل بينهما.

وللإجابة عن هذا السؤال تم إجراء تحليل التباين الثنائي لدرجات أفراد العينة على مقياس الضغوط النفسية للمعلمين والجدول رقم(7) يوضح ذلك.

جدول رقم(7)

نتائج تحليل التباين (2*2) لأثر متغيرات الدراسة

(النوع الاجتماعي، المستوى الأكاديمي) على قائمة الضغوط النفسية للمعلمين

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	مستوى الدلالة
المؤهل العلمي	647.369	1	647.369	.749	.389
النوع الاجتماعي	1598.937	1	1598.937	1.850	.177
المؤهل العلمي * النوع الاجتماعي	15695.067	1	15695.067	18.160	.000
الخطأ	85562.581	100	864.268		
المجموع	103503.954	103			

*عند مستوى الدلالة (α=0.05)

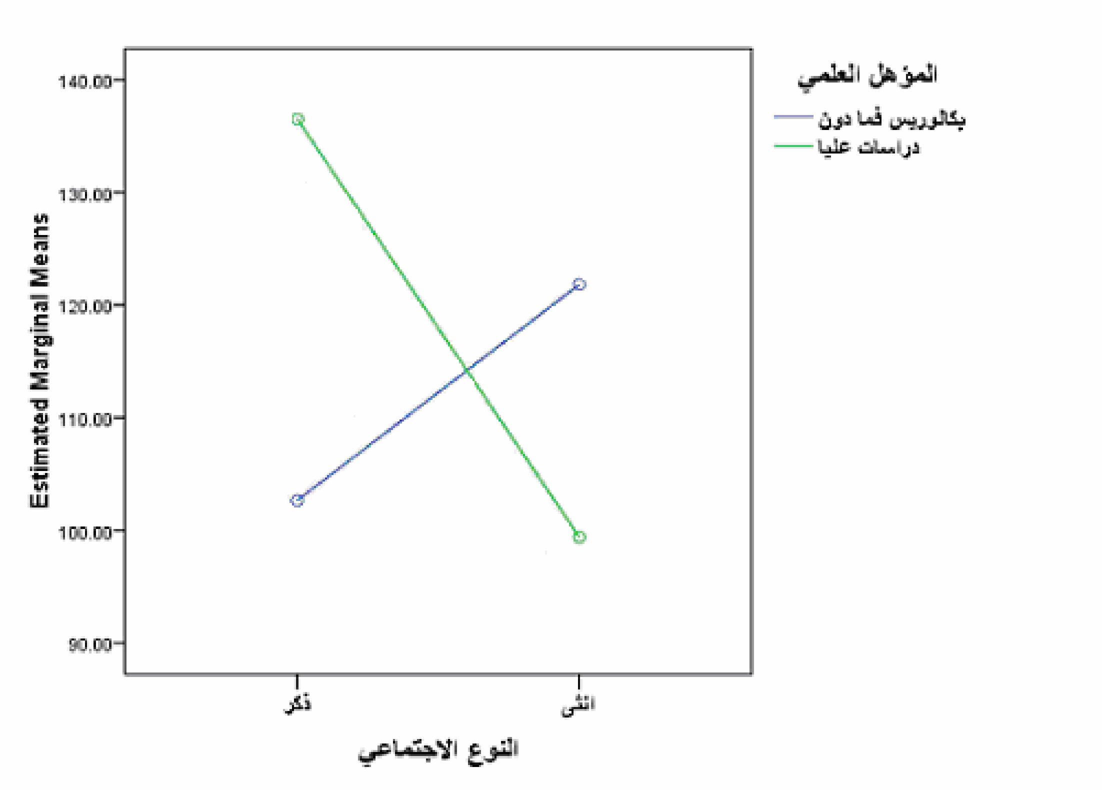
يظهر الجدول رقم(7) عدم وجود فروق ذات دلاله إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى للمعلمين تعزى إلى للنوع الاجتماعي، والمؤهل العلمي، كما يتضح من قيم الإحصائي (ف) حيث لم تكن ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05). بينما كانت الفروق ذات دلالة إحصائية نتيجة التفاعل بين النوع الاجتماعي والمؤهل العلمي. وبشكل مفصل يظهر الجدول رقم(8) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع أفراد عينة الدراسة .

الجدول رقم(8)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لجميع أفراد عينة الدراسة

الموهل العلمي	للنوع الاجتماعي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
بكالوريوس فما دون	فئة 1 ذكر	102.6667	7.25560
	أنثى2فئة	121.8250	33.90249
دراسات عليا	ذكر3فئة	136.5217	41.71970
	أنثى 4فئة	99.4000	10.10171

يظهر الجدول رقم(8) أن الذكور الحاصلون على درجة الدراسات العليا كانوا أكثر أفراد عينة الدراسة شعورا بالضغوط النفسية، في حين كانت الإناث الحاصلات على الدراسات العليا اقل أفراد عينة الدراسة شعورا بالضغوط النفسية، ويبين الشكل (1) طبيعة هذا التفاعل.



شكل (1): التفاعل الثنائي بين المؤهل الأكاديمي والنوع الاجتماعي

يظهر من الشكل (1) أن الذكور الحاصلين على دراسات عليا والإناث الحاصلات على البكالوريوس فما دون قد تحصلوا على أعلى درجات على مقياس الضغوط النفسية للمعلمين، فيما تقاربت علامات كل من الذكور الحاصلون على بكالوريوس ما دون ، والإناث الحاصلات على الدراسات العليا.

2.4 مناقشة النتائج

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأولى والذي ينص هل يوجد اثر ذو دلاله إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) لبرنامج الاسترخاء في خفض مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الرياضية في منطقة الكرك؟

أشارت النتائج إلى أن أداء أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الضغوط النفسية للمعلمين قد تحسن في التطبيق البعدي وبدلالة إحصائية مقارنة مع أدائهم في التطبيق القبلي، وهذا يشير إلى تأثير برنامج الاسترخاء في تحسين الحالة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية، وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة مثل دراسة وينكر (Younker,1980) التي أشارت إلى أن أفراد المجموعتين التجريبيتين اظهروا انخفاضا كبيرا في درجات القلق مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة، ونتائج دراسة هودجز (Hodges,1980) التي أشارت إلى وجود انخفاض ذات دالة في مستوى القلق كنتيجة لبرامج المعالجة كما استمر إفراد المجموعات الذين تعرضوا للمعالجات في إظهار مستويات منخفضة من القلق، إلا إن التدريب على الاسترخاء اثبت بأنه أكثر الأساليب فعالية في خفض مستوى القلق، ودراسة كارنهان (Carnahan ,1981) المشار إليه في (عبدالمجيد، 2002)،التي أشارت إلى أن بعض الطلبة لجؤوا إلى ممارسة التمارين الرياضية وتمارين الاسترخاء العضلي وتدريبات الضبط الذاتي واستخدام الخيال مع المواقف الضاغطة، ودراسة مور (Mewre ,1990) التي أشارت إلى إن إفراد المجموعة التجريبية الذين تم تدريبهم على استخدام طريقة الاسترخاء العضلي وطريقة تمارين التنفس قد اظهروا انخفاضا دالاً في درجات القلق بين الاختبار القبلي والاختبار ألبعدي، ودراسة روبرت (Robert,1992) المشار إليه في (الغرير، 1999) التي أشارت إلى ظهور فروق ذات دلالة في قياس الضغوط النفسية لدى المجموعة التجريبية الأولى في برنامج الاسترخاء العضلي التدريجي بعد أربعة أسابيع وكذلك استمرار إثناء العلاج التخيلي في أربعة أسابيع الثانية. وهذا مما يشير إلى فعالية بعض البرامج التدريبية في خفض التوتر.

وتختلف نتائج الدراسة مع نتائج دراسة غرانت (Grant,1980) التي أشارت إلى أن كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة أظهرتا انخفاضا في مستويات القلق ولم يكن هناك فروق دالة للتفاعل بين المجموعتين فيما يتعلق بمستوى قلق الامتحان، كما دلت نتائج الدراسة إلى أن التدريب على الاسترخاء العضلي التدريجي لم يتضمن أي تأثير دال على خفض مستوى قلق الامتحان لدى الطلاب بالرغم من وجود انخفاض ملاحظ في مستويات القلق بعد المعالجة، ودراسة

ستينملر (Steinmiller,1983) التي أشارت إلى عدم وجود تأثيرات دالة للاسترخاء العضلي على مستوى التوتر النفسي لدى المعلمين، ولم يكن هناك فروق داله بين معلمي التربية الخاصة والمعلمين الآخرين، كما أشارت النتائج إلى وجود ارتباط سلبي دال بين مركز الضبط الداخلي والمستويات العالية من التوتر النفسي، وقد يفسر ذلك باختلاف العينات المأخوذة واختلاف برامج الاسترخاء.

وبناء على ما سبق ويمكن تفسير ذلك بفاعلية البرنامج المستخدم لما احتواه من تدريب على الاسترخاء، وتحسن في الحالة النفسية لدى هؤلاء المعلمين الذين يعانون من الضغوط النفسية، وتتضح فاعلية برنامج الاسترخاء من خلال التحسن الذي طرأ على أفراد المجموعة التجريبية المشاركين في البرنامج والذي هدف إلى تدريبهم على الاسترخاء، وقد جاءت مهارات البرنامج ملبية لاحتياجاتهم، وذلك نظراً لحاجتهم إلى الاسترخاء مما قلل من الضغوط النفسية.

مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني والذي ينص " هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) في متوسطات درجات معلمي التربية الرياضية لمنطقة الكرك على الضغوط النفسية تعزى للنوع الاجتماعي والمؤهل العلمي التفاعل بينهما.

أشارت النتائج إلى عدم وجود أثر ذو دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المعلمين على قائمة الضغوط النفسية للمعلمين تعزى إلى للنوع الاجتماعي، والمؤهل العلمي، بينما أشارت نتائج الدراسة إلى وجود اثر ذو دلالة إحصائية في متوسطات درجات معلمي التربية الرياضية لمنطقة الكرك على الضغوط النفسية تعزى للتفاعل بين النوع الاجتماعي والمؤهل العلمي. وقد يعود ذلك إلى أن الذكور الحاصلون على الدراسات العليا يتعرضون لضغوط نفسية مرتفعة بسبب شعورهم أن منصبهم الوظيفي كمعلمين لا يتماشى ومؤهلاتهم المرتفعة فالأولى حسب نظرتهم أو اعتقادهم أن يكونوا مدرسين في الجامعة وليس في مدارس وزارة التربية والتعليم أسوة بحملة البكالوريوس والدبلوم. إما ما يخص الإناث فقد أظهرت نتائج الدراسة معاناة مرتفعة من الإناث الحاصلات على درجة البكالوريوس فما دون وقد يعود ذلك إلى أن اغلب هذه الفئة من

المعلمات المتزوجات على عكس الإناث الحاصلات على الدراسات العليا فان الغالبية العظمى منهن غير متزوجات فلا يعانين من الضغوط النفسية المرتفعة.

واتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة (المومني،2000) المشار إليه في (حجازين، 2004)، والتي هدفت إلى التعرف على مصادر ومستويات التوتر المهني لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية ،وقد أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات التوتر المهني تبعا لمتغير الجنس ، ووجدت فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير المؤهل العلمي.

4 . 3 التوصيات

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها يوصي بما يلي:

1. إمكانية استخدام البرنامج الخاص في الاسترخاء في تخفيف الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الرياضية الذين يعانون من الضغوط.
2. الكشف عن الضغوط النفسية التي توجد عند المعلمين، وتقديم الإرشاد الوقائي لمعلمي التربية الرياضية.
3. إجراء المزيد من الدراسات للكشف عن أثار الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الرياضية.

المراجع

أ. المراجع باللغة العربية

إبراهيم، عبد الستار.(1980).العلاج النفسي الحديث، الكويت :**عالم المعرفة**.المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب.

إبراهيم، عبد الستار.(1998).العلاج النفسي الحديث، الكويت:**عالم المعرفة**.العدد27

الإمارة، أسعد أشرف.(1995).**علاقة الضغوط والتعامل معها بالخصائص العصابية لدى طلبة الجامعة**، رسالة دكتورة غير منشورة. بغداد:جامعة المستنصرية.

بدران،عمرو.(2005).**التخلص من الضغوط النفسية بالرياضة والاسترخاء**، المنصورة:مكتبة جزيرة الورد

جرير، سارا.(2000).**من أجل إدارة الضغوط بنجاح**، بيروت: دار الخليج.

حجازين، عبد الله.(2004). **العلاقة بين أنماط الشخصية المهنية والضغوط النفسية**، رسالة ماجستير.الأردن. جامعة مؤتة

دحادحه، باسم.(1991).**اثر التدريب على حل المشكلات والاسترخاء العضلي في ضبط التوتر النفسي**، رسالة ماجستير غير منشورة. الأردن:الجامعة الأردنية.

الديري،محمود.(2005).**إدراك الضغوط النفسية وعلاقته ببعض سمات الشخصية وبعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من المعلمين بمدينة الدمام**، رسالة ماجستير غير منشورة،جامعة البحرين،كلية التربية.

راتب، أسامة.(2004).**النشاط البدني والاسترخاء مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة**، ط1، مصر:دار الفكر العربي.

رجاء، مريم.(2006). **فاعلية برنامج تدريبي لتنمية مهارات أداة الضغوط النفسية المهنية لدى العاملات في مهنة التمريض** ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، دمشق :جامعة دمشق ، كلية التربية.

روبينستاين، لوري.(2004).**دليل إدارة الضغوط**، المملكة العربية السعودية:مكتبة جرير.

الزعبي، أحمد.(1997).**مستوى القلق كحالة وكسمة لدى طلبة جامعة صنعاء**، جامعة قطر. ص111.

بكار، سليمان.(1994).**اثر الاسترخاء العضلي كطريقة في ضبط التوتر النفسي على مركز الضبط وتقدير الذات**،رسالة ماجستير غير منشورة.الأردن: الجامعة الأردنية.

عبد المجيد،بهجت.(2002).**فاعلية برنامج في تدريب على الضبط الذاتي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية**،رسالة ماجستير غير منشورة.اربد :جامعة اليرموك.

عبد المعطي، حسن.(1992).ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية وبعض متغيرات الشخصية، **مجلة كلية التربية**، العدد19، جامعة الزقازيق، مصر. ص: 260-219.

عثمان، أكرم.(2002).**الخطوات المثيرة لإدارة الضغوط النفسية**، لبنان بيروت: دار ابن حزم للطباعة والنشر والتوزيع.

عثمان، فاروق.(2001).**القلق وإدارة الضغوط النفسية**، ط1.القاهرة :دار الفكر العربي.

عسكر،علي.(2000).**ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها**،الكويت:دارالكتاب الحديث.

غريب، عبد الفتاح.(1998).**علم الصحة النفسية**، القاهرة:مكتبة لأنجلو المصرية، ص 356.

علي، عبد السلام علي.(1997).المساندة الاجتماعية وإحداث الحياة الضاغطة كما تدركها العاملات المتزوجات، **دراسات نفسية**، المجلد السابع، المجلد الثاني، ص112، مصر :جامعة بهنا.

غريب،عبد الفتاح.(1998).**علم الصحة النفسية**،ص356،مكتبة الانجلو المصرية،القاهرة

الغرير، أحمد.(1999).**فعالية برنامج في الإرشاد النفسي الجماعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى معلمات التربية الخاصة في الأردن واثر ذلك على**

بعض المتغيرات السلوكية لدى الأطفال الصم والمتخلفين عقلياً، رسالة دكتورة. مصر :جامعة عين شمس

الغرير، احمد وعبدا للطيف، احمد.(2008).**التعامل مع الضغوط النفسية**، عمان، الأردن:دار الشروق للنشر والتوزيع.

كارنغتون، باتريشا.(1986).**التأمل**، ترجمة: إقبال أيوب، بغداد:دار الشؤون الثقافية العامة.

لينذري، كالفن.(1978).**علم النفس الفرويدي**، ترجمة حسام الكيال، القاهرة :مكتبة الأنجلو المصرية.

المحمداوي، محمود.(1990). **قياس الضغوط المهنية لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعة**، رسالة ماجستير غير منشورة. بغداد:جامعة المستنصرية.

منصور، طلعت و الببلاوي، فيولا.(1989). **قائمة الضغوط النفسية للمعلمين**.القاهرة:مكتبة لأنجلو المصرية.

هلال، محمد.(2000).**مهارات إدارة الضغوط**، القاهرة. مصرالجديدة :مركز تطوير الأداء والتنمية

ب. المراجع الأجنبية

Bailey,Royand& Margaret, Clark..(1989).**stress and coping in nursing. Chapman and Hall**, London.

Gordan,R. J (1993). **Adiagnostic approach to organizational behavior. ALLan&Bacon:Boston.**

Grant,A.(1980).**The effects of relaxation training on the test Anxiety of public school students in grades nine through twelve.** Dissertation Abstract International , Vol. 41, No.3

Hodges,J,M.(1980). **A study of anxiety level of mothers of exceptional children , as a function of physical exercise and relaxation exercise.** Dissertation Abstract International , Vol. 40, No.9.

Lazarus, R. S. (1976). **Patterns of Adjustment (3 rd Ed).** McGraw- Hill. Book Company. New York

M,Lee &Phillips Bono(1980).**The changing role of American teacher: current and future sources of stressing C.L.**

Mewre,H.(1990)**Learning theory and personality dynamics,** new York

Miller, S. M & Brody D. S. (1988). **Styles of coping with threat: implications for health**, **J. P. S Psychol**. 54,142-148

Peterso,C(1997).**Psychology. Abiopsychosocial approach.** Addi-son-Wesley educational publisher Inc. New York

Sarafino,E. P(1994). **Health psyology ,piopsychoscial Interaction** New York. John Wily&Sons,Inc.

Selye,Hans,(1957). **The stress of life,** Longmans ,London

Steinmiller, G. A. (1983). **The relaxation response as a stress coping strategy for student teachers.** Dissertation Abstract International , Vol. 47, No.6

younker, S. A. (1980)**. Eliminating self-defeating behavior workshop: the effectiveness of the (ESDBW) with and without progressive relaxation training on state and trait anxiety .** Dissertation Abstract International , Vol. 40, No.7

الملحق (أ)
قائمة الضغوط النفسية بصيغتها الأولية

بسم الله الرحمن الرحيم

حضرة المحكم: ....الفاضل

لما عرف عنكم من سعة اطلاع وخبرة واسعة، فإننا نرجو منكم التكرم بالاطلاع على أداة هذه الدراسة الموسومة ب(اثر استخدام برنامج في الاسترخاء في تخفيف الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الرياضية لمنطقة الكرك) وإبداء آرائكم حول مدى صحة برنامج الاسترخاء، حيث سيتم الأخذ وبشكل جدي بملاحظاتكم القيمة.

شاكرين لكم اهتمامكم ودعمكم.

ł ơ Ɠƕ ! ƒ
ĭ Ă Ljƕ ! ƒ Ÿ ƒ þ ƕ Ƶ ĭ þ ŋ dž

بسم الله الرحمن الرحيم

أخي الفاضل معلم التربية الرياضية

أختي الفاضلة معلمة التربية الرياضية

يهدف المقياس إلى جمع بيانات لإغراض درجة الماجستير في علم النفس التربوي تعاونكم وحرصكم في تقديم المعلومات المطلوبة بدقة وموضوعية سيكون لها لأثر الأكبر في تحقيق أهداف هذه الدراسة، علما بان إجابتكم ستعامل بسرية تامة ولإغراض البحث العلمي فقط، لذا أرجو التكرم بالإجابة على جميع أسئلة هذه الاستبانة بصدق وموضوعية.

شاكرا لكم حسن تعاونكم

الباحث

مجدي عبد الله البنوي

الجزء الأول:معلومات عامة

أ-النوع الاجتماعي:

1- ذكر ( ) 2- أنثى ( )

ب- المستوى العلمي:

1- دبلوم ( ) 2- بكالوريوس+دبلوم ( ) 3 - دراسات عليا( )

التعليمات:

فيما يلي عدد من العبارات التي تصف مشاعرك بصفة عامة نحو العمل أو المهنة التي تمتهنها.والمطلوب منك:

أن تقرأ كل عبارة على حدة بشكل جيد وحاول أن تحدد شعورك بمدى انطباقها عليك أو عدم انطباقها وذلك بوضع إشارة في الخانة المناسبة لك. وتبدأ الخانات بدءا من لاتنطبق، تنطبق بدرجة قليلة، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق بدرجة كبيرة، تنطبق بدرجة عالية جداً.

-إذا كانت العبارة لا تنطبق عليك تماما ضع علامة صح تحت لاتنطبق.

-أما إذا كانت العبارة تنطبق عليك أوقات قليلة جدا ضع علامة صح تحت تنطبق بدرجة قليلة.

-إذا كانت تنطبق عليك أحيانا ضع علامة صح تحت تنطبق بدرجة متوسطة.

-أما إذا كانت العبارة تنطبق عليك في اغلب الأحيان ضع علامة صح تحت تنطبق بدرجة كبيرة.

_فإذا كانت العبارة تنطبق عليك بصفة في اغلب الأحيان ضع علامة صح تحت تنطبق بدرجة عالية جداً.

يرجى تحديد مدى انطباق كل عبارة عليكم وذلك بوضع علامة (/) إمام كل عبارة في الخانة التي تجد أنها تنطبق عليك.

الرقم	الفقرات	لاتنطبق	تنطبق بدرجة قليلة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة عالية جداً
.1	لا املك إلا وقت قليل لإعداد دروسي أو القيام بمسئولياتي.					
.2	إن وفائي بالتزاماتي الشخصية وتحقيق لأولويات الخاصة قد قل بسبب ضيق الوقت.					
.3	لدى عمل كثير للغاية لابد أن أقوم به.					
.4	إن العبء المكلف به في الفصل كبير جدا.					
.5	ينقضي اليوم المدرسي بسرعة كبيرة.					
.6	يزدحم عملي بالكثير من الكاتبات المتعلقة بالشؤون الإدارية.					
.7	عملي تنقصه فرص الترقية والتقدم.					
.8	أنا لا أتقدم في عملي بالسرعة التي كنت اتمناها لنفسي.					
.9	احتاج إلى أن تكون لي مكانة أكبر واحترام أكثر في عملي.					
.10	أشعر أنه ينقصني الاعتراف والتقدير لما أقوم به من عمل إضافي ولقيامي بالتدريس على أكمل وجه.					

.11	لاتتاح لي الفرصة الكافية للتعبير عن أرائي الشخصية.					
.12	أتقاضى راتبا غير ملائم بالنسبة للعمل الذي أقوم به.					
.13	ليس لي دور في القرارات التي تتخذ بشان مايجري من أمور في الفصل أوالمدرسة.					
.14	لاأجد مايستثيرني ويشجعني نحو عملي انفعاليا وعقليا.					
.15	تنقصني الفرص اللازمة للتحسن في عملي.					
.16	أشعر بالإحباط حينما أحول فهم حقيقة سلوك التلاميذ.					
.17	أشعر بالإحباط بسبب مشكلات الضبط والنظام في الفصل المدرسي.					
.18	أشعر بالإحباط. حينما أحاول تدريس التلاميذ الذين تنقصهم الدافعية لتعلم.					
.19	أشعر بالإحباط لان هناك من التلاميذ ممن يتحسن أداؤهم إذا حاولوا بذل جهد اكبر.					
.20	أشعر بالإحباط بسبب ملائمة 'لإجراءات المتبعة للضبط والنظام في المدرسة.					
.21	أشعر بالإحباط حينا تلقى سلطتي رفضا من التلاميذ أو الإدارة.					

.22	تؤدي الضغوط بي إلى الشعور بعدم الأمان.					
.23	تؤدي الضغوط بي إلى أن أشعر بالعجز عن مواجهة تلك الضغوط.					
.24	تؤدي الضغوط بي إلى جرح مشاعري بسهولة.					
.25	تؤدي الضغوط بي الشعور بالاكتئاب.					
.26	تؤدي الضغوط بي إلى الشعور بالقلق.					
.27	تؤدي الضغوط بي إلى التعرض للمرض.					
.28	تؤدي الضغوط بي إلى استخدام عقاقير يقررها الاطباء.					
.29	تؤدي الضغوط بي إلى استخدام العقاقير التي تعطي تأثيرات مضادة.					
.30	تؤدي الضغوط بي إن يصير تنفسي سريعا و(أو)غير عميق.					
.31	تؤدي الضغوط بي إلى كثرة التدخين.					
.32	تؤدي الضغوط بي إلى الشعور بزيادة ضغط الدم.					
.33	تؤدي الضغوط بي إلى الشعور بشدة أو سرعة ضربات القلب.					
.34	تؤدي الضغوط بي إلى أن تنتابني إلام في المعدة لمدة طويلة.					

.35	تؤدي الضغوط بي إلى أن تنتابني تقلصات في المعدة.					
.36	تؤدي الضغوط بي إلى الشعور بالإنهاك الجسمي.					
.37	تؤدي الضغوط بي إلى الشعور بالضعف الجسمي.					
.38	تؤدي الضغوط بي إلى الشعور بالتعب في غضون فترة وجيزة.					
.39	تؤدي الضغوط بي إلى أن تنتابيني حموضة في المعدة.					
.40	تؤدي الضغوط بي إلى أن أنام أكثر ماهو معتاد.					
.41	تؤدي الضغوط بي إلى أن الجأ إلى المماطلة أو التأجيل أو التسويف.					
.42	إني أسرع في كلامي.					
.43	ليس هناك وقت كاف لعمل ماهو مطلوب من أشياء.					
.44	أجد انه لزما علي إن أحاول إن أقوم بعمل كثير من شيئ واحد في وقت واحد.					
.45	ينفذ صبري إذا لاحظت أن الآخرين يعملون ببطء شديد.					
.46	ليس لدى وقت للاسترخاء والاستمتاع ببعض الوقت.					
.47	من السهل إن أدين أو أورد نفسي في متاعب أو مشاكل.					

					أفكر إثناء الحديث في أمور غير مترابطة.	.48
					أشعر بعدم الارتياح من ضياع الوقت.	.49

الملحق(ب)

قائمة الضغوط النفسية للمعلمين بصيغتها النهائية

! ĭ ϴ ƥ ǁ Ɛ   DžDŽϴ ƥ ǁ Ɛ   Ŷ Ɛ   ! ƨ Ɠ

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

أخي الفاضل معلم التربية الرياضية

أختي الفاضلة معلمة التربية الرياضية

بين أيديكم مقياس يهدف جمع بيانات وذلك استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في علم النفس التربوي، راجيا التكرم بالإجابة عن فقرات القائمة بكل صراحة وموضوعية ، وذلك بوضع إشارة (√) في العمود المناسب إلى يسار الفقرة بكل صراحة وموضوعية، علماً بان كل المعلومات الواردة فيها سوف تعامل بسرية تامة، ولن يتم استخدامها إلا لغايات البحث العلمي.

شاكرين لكم اهتمامكم ودعمكم.

شاكرا لكم حسن تعاونكم

ł ơ Ɠ ƞ ! ƒ

ĭ Ă Lƒƒbuƕ Ʒ   ŸƥηǆŽ

التعليمات

فيما يلي عدد من العبارات التي تصف مشاعرك بصفة عامة نحو العمل أو المهنة التي تمتهنها. والمطلوب منك أن تقرأ كل عبارة وتحاول تحديد شعورك بمدى انطباقها عليك أو عدم انطباقها، وذلك بوضع إشارة في الخانة المناسبة لك ، وحسب الترتيب الآتي:

إذا كانت العبارة لا تنطبق عليك تماما ضع علامة صح تحت لاتنطبق

أما إذا كانت العبارة تنطبق عليك أوقات قليلة جدا ضع علامة صح تحت تنطبق بدرجة قليلة.

إذا كانت تنطبق عليك أحيانا ضع علامة صح تحت تنطبق بدرجة متوسطة.

أما إذا كانت العبارة تنطبق عليك في اغلب الأحيان ضع علامة صح تحت تنطبق بدرجة كبيرة.

فإذا كانت العبارة تنطبق عليك بصفة في اغلب الأحيان ضع علامة صح تحت تنطبق بدرجة عالية جداً.

البيانات الأولية: أرجو التكرم بوضع إشارة (√) في المربع الذي ينطبق على حالتك.

1. الجنس:

◘ ذكر ◘ أنثى

2. المستوى العلمي:

◘ بكالوريوس فما دون ◘ دراسات عليا

فقرات القائمة: يرجى تحديد مدى انطباق كل عبارة عليكم وذلك بوضع إشارة (√) في المربع الذي ينطبق على حالتك.

الجزء الثاني: الفقرات

م	الفقرات	لا تنطبق	تنطبق بدرجة قليلة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة عالية جداُ
1.	لا املك إلا وقت قليل للقيام بمسئولياتي.					
2.	إن وفائي بالتزاماتي الشخصية قد قل بسبب ضيق الوقت.					
3.	لدى عمل كثير لابد إن أقوم به.					
4.	إن العبء المكلف به في الصف كبير جدا.					

.5	ينقضي اليوم المدرسي بسرعة كبيرة.					
.6	يزدحم عملي بالكثير من الكتابات المتعلقة بالشؤون الإدارية.					
.7	تنقص عملي فرص الترقية والتقدم.					
.8	أنا لا أتقدم في عملي بالسرعة التي كنت أتمناها.					
.9	احتاج إلى أن تكون لي مكانة أكبر واحترام أكثر في عملي.					
.10	أشعر انه ينقصني الاعتراف والتقدير لما أقوم به من عمل إضافي ولقيامي بالتدريس على أكمل وجه.					
.11	لا تتاح لي الفرصة الكافية للتعبير عن أرائي الشخصية.					
.12	أتقاضى راتبا غير ملائم بالنسبة للعمل الذي أقوم به.					

13.	ليس لي دور في القرارات التي تتخذ بشان ما يجري في الصف أو المدرسة.					
14.	لا أجد ما يستثيرني ويشجعني نحو عملي انفعاليا وعقليا.					
15.	تنقصني الفرص اللازمة للتحسين في عملي.					
16.	أشعر بالإحباط حينما أحاول فهم حقيقة سلوك التلاميذ.					
17.	أشعر بالإحباط بسبب مشكلات الضبط والنظام في الصف الدراسي.					
18.	أشعر بالإحباط عندما ادرس التلاميذ الذين تنقصهم الدافعية للتعلم.					
19.	أشعر بالإحباط لان هناك من التلاميذ ممن يتحسن أداؤهم إذا حاولوا بذل جهد اكبر.					
20.	أشعر بالإحباط بسبب عدم ملائمة الإجراءات المتبعة للضبط والنظام في المدرسة.					

					أشعر بالإحباط حينما تلقى سلطتي رفضا من التلاميذ أو الإدارة.	.21
					تـؤدي بــي الـضغوط إلــى الشعور بعدم الأمان.	.22
					تؤدي بي الضغوط إلى أن أشعر بالعجز عن مواجهة تلك الضغوط.	.23
					تـؤدي بــي الـضغوط إلــى جرح مشاعري بسهولة.	.24
					تـؤدي بـي الـضغوط إلـى الشعور بالاكتئاب.	.25
					تـؤدي بــي الـضغوط إلــى الشعور بالقلق.	.26
					تـؤدي بــي الـضغوط إلــى التعرض للمرض.	.27
					تـؤدي بـي الـضغوط إلـى استخدام العقاقير الطبية.	.28
					تـؤدي بــي الـضغوط إلــى اســتخدام العقــاقير التـــي تعطي تأثيرات مضادة.	.29
					تــؤدي بـــي الــضغوط إن يــصبح تنفــسي ســريعا و(أو)غير عميق.	.30
					تـؤدي بــي الـضغوط إلــى كثر التدخين.	.31

.32	تؤدي بي الضغوط إلى الشعور بزيادة ضغط الدم.					
.33	تؤدي بي الضغوط إلى الشعور بشدة وسرعة ضربات القلب.					
.34	تؤدي بي الضغوط إلى أن تنتابني آلام في المعدة لمدة طويلة.					
.35	تؤدي بي الضغوط إلى أن تنتابني تقلصات في المعدة.					
.36	تؤدي بي الضغوط إلى الشعور بالإنهاك الجسمي.					
.37	تؤدي بي الضغوط إلى الشعور بالضعف الجسدي					
.38	تؤدي بي الضغوط إلى الشعور بالتعب خلال فترة وجيزة.					
.39	تؤدي بي الضغوط إلى أن تنتابيني حموضة في المعدة.					
.40	تؤدي بي الضغوط إلى أن أنام أكثر مما هو معتاد.					
.41	تؤدي بي الضغوط إلى أن الجأ إلى المماطلة والتأجيل أو التسويف.					

.42	إني أسرع في كلامي.					
.43	ليس هناك وقت كاف لعمل ما هو مطلوب من أعمال.					
.44	أجد لزما علي إن أحاول القيام بأكثر من عمل في آن واحد.					
.45	ينفذ صبري إذا لاحظت أن الآخرين يعملون ببطء شديد.					
.46	ليس لدى وقت للاسترخاء او الاستمتاع.					
.47	من السهل إن أزج نفسي في المتاعب أو المشاكل.					
.48	أفكر إثناء الحديث في أمور غير مترابطة.					
.49	أشعر بعدم الارتياح بسبب ضياع الوقت.					

الملحق (ج)
برنامج للتدريب على أسلوب الاسترخاء العضلي

برنامج للتدريب على أسلوب الاسترخاء العضلي

الجلسة الأولى

يشترك في هذه الجلسة معظم معلمي التربية الرياضية، حيث تعتبر جلسة تعريفية ببرنامج الاسترخاء من شانها إن توثق العلاقة بين الباحث والمعلمين وبين أنفسهم، وتقع على عاتق الباحث مسؤولية بناء الألفة وتعزيز الثقة من خلال تأكيده على سرية المعلومات التي تناقش خلال جلسات، والتي تتضمن احترام المواعيد والأنظمة والقيام بالواجبات والحفاظ على السرية التامة.

وهدفت هذه الجلسة إلى تحقيق درجة مقبولة من الثقة والطمأنينة، كما تهدف إلى تعريف المعلمين بمفهوم برنامج الاسترخاء العضلي المخصص لهم.

ثم قام الباحث بتعريف طبيعة عمله كباحث ودوره حيث أوضح للمعلمين باختصار أهداف هذه الجلسة. ثم قام الباحث بتعريف المعلمين ببرنامج الاسترخاء وخصائصه وأهدافه وأهميته. كما تحدث الباحث عن المهارات التي سوف يتدربون عليها، بعد ذلك أدار الباحث حوارا حول توقعات الأفراد عن هذا البرنامج حيث تم مناقشة هذه التوقعات وبالتالي تصحيح التوقعات الخاطئة وتعريفهم بما هو متوقع منهم من حيث الالتزام بالمواعيد والأخلاقيات وبث روح التعاون والثقة واحترام الرأي والرأي الأخر وتأدية الواجبات والنشاطات البيتية وضرورة المحافظة على السرية التامة.

الجلسة الثانية

تعريف المعلمين بإستراتيجية برنامج الاسترخاء العضلي كطريقة لخفض مستوى الضغط النفسي. كما قام الباحث بتوضيح التغيرات التي قد تحدث في أجسامنا وسلوكاتنا عندما نجد أنفسنا في موقف توتر، وهذه التغيرات الجسمية كاحمرار الوجه وزيادة ضربات القلب وارتفاع معدل التنفس واضطراب الأمعاء وجفاف الحلق إلى غير ذلك. أما التغيرات المعرفية فتشمل اضطراب الذاكرة والنسيان والأرق وسوء التصرف.. الخ.

كما دار نقاشا حول المثيرات التي تودي إلى التوتر (أشخاص، أماكن، إحداث) حيث طلب من الأعضاء أن يذكروا ما هي الأماكن والإحداث والأشخاص التي تسبب لهم التوتر، ومن الأمثلة على الأشخاص الذين يسببون الضغط لبعض الأفراد،

المـدير، المعلمـين، المـشرف التربـوي، ولـي الأمـر، ويخـتم الباحـث الجلـسة بتـذكير المجموعة بالموعد القادم.

الجلسة الثالثة

نوقش في هذه الجلسة أيضا معلومات ذات علاقة بالتوتر النفسي حيث افترض الباحـث أهميـة إلمـام المعلمـين بهـا لمـا لهـا مـن أثـر فـي المـساهمة بتفعيـل برنـامج الاسترخاء ولكي يتمكن المعلم من معرفة نفسه بشكل أفضل.

في بداية الجلسة تم مناقشة المعلمين بالواجب البيتي، ثم قام الباحث بتوضيح المثيرات التي تؤدي إلى التوتر وبشكل مفصل، كما قام الباحث بمساعدة المعلمين على فهم تأثيرات التوتر النفسي عليهم وربط هذه التأثيرات بالأسلوب العلاجي الخاص بهم، ومن خلال نقاش وحوار بين المعلمين أنفسهم من جهة، وبين المعلمين والباحث من جهة أخرى تم مناقشة تأثيرات التوتر النفسي من ناحية جسمية ونفسية ومعرفية حيث يتضمن الأعراض الجسمية كما ذكرنا سابقا زيادة ضربات القلب، جفاف الحلق، صداع الرأس والتعرق، وشجع الباحث المعلمين على أن يشاركوا خبراتهم وان يطرحوا أمثلة عن مواقف واجهتهم وتم مناقشة هذه الإعراض والإجابة عن الاستفسارات. ثم وصف الباحث وبمشاركة الأعضاء التأثيرات النفسية للتوتر حيث تشمل الشعور بعدم الاتزان الانفعالي، والشعور بالحساسية، والاكتئاب، والغضب، وغير ذلك. وبعد الانتهاء من إعطاء هذه الأعراض ومناقشتها مع لمعلمين تم مناقشة الأعراض التي تظهر على الفرد كنتيجة البرنامج.

الجلسة الرابعة

هدفت هذه الجلسة إلى توضيح إجراءات الاسترخاء العضلي كطريقة لتخفيف الضغط النفسي، إضافة إلى إعطاء المعلمين الفرصة لممارسة الاسترخاء العضلي وتشجيعهم على ممارسته خارج مكان التدريب.

ثـم قـام الباحـث بـشرح أسـلوب الاسـترخاء العـضلي، بأنـه يتـضمن شـد وإرخـاء العضلات الموجودة في كل الجسم، حيث يتم البدء بالتدريج من الأعلى بالرأس والانتهاء وبالأسفل في منطقة الأطراف، ويكون النزول بالتدريج، ثم وضح الباحث للمعلمـين بـان الاسـترخاء العـضلي يعتبـر فعـالا لان عـضلات الجـسم تتـوتر تـارة

وتسترخي تارة أخرى، ومن هنا يدرك الفرد الفرق ما بين التوتر والاسترخاء، كما يدرك بان هاتين الحالتين لا يمكن أن تحدثا معا، كما تعلم الاسترخاء سوف يساعد على الاسترخاء في معظم الأوقات، ثم سمح الباحث للأعضاء بممارسة تكنيكات الاسترخاء العضلي من خلال تسجيل هذه التكنيكات على شريط كاسيت، حيث تابع الباحث أداء الأعضاء وممارساتهم لخطوات الاسترخاء العضلي من خلال شد وإرخاء عضلات الجسم. وملاحظة وإدراك الفرق بين التوتر العضلي والاسترخاء العضلي. بعد انتهاء خطوات الاسترخاء العضلي ناقش الباحث مع المعلمين الأسئلة التالية:

كيف شعرت عندما مارست الاسترخاء العضلي ؟

ماذا يعجبك من ممارسة الاسترخاء العضلي ؟

ماذا لاحظت على نفسك ؟

هل تعتقد أن ممارسة الاسترخاء العضلي مرة أخرى يمكن أن يساعدك على خفض الضغط النفسي؟

الواجب البيتي

طلب الباحث من المعلمين أن يمارسوا خطوات الاسترخاء العضلي حسب التعليمات المسجلة على شريط الكاسيت يوميا ضمن أوقات وأماكن مهيأة لذلك. مع إعطاء آرائهم في الجلسات القادمة.

وفيما يلي عرض لخطوات الاسترخاء العضلي التدريجي المأخوذة من سلسلة عالم المعرفة للمؤلف عبد الستار إبراهيم، علما بان الجلسات من (4-8)قد تضمنت خطوات وتكنيكات الاسترخاء العضلي وذلك كما جاء في الجلسة الرابعة.

تدريب على الاسترخاء العضلي بطريقة منظمة:

فيما يلي نموذج للتدريب العضلي أخذناه من مصادر متعددة لأنه يجمع مزايا كثيرة من الطرق من ناحية، ولان خبرتنا تدل على فاعليته من ناحية أخرى.

يمكنكم تطبيق هذا التدريب بأنفسكم. ويمكنكم متابعة الخطوات التالية خطوة بخطوة والتدرب عليه بأنفسكم أو مع آخرين.

1 -اختر لنفسك إشارة ما لبدء تدريب الاسترخاء (كأن تضغط على الإصبع الصغير بالإبهام ثلاث مرات) أو أية حركة أخرى. ولنسّم ذلك إشارة حركية لبدء

الاسترخاء، وأيضاً اختر إشارة كلامية (مثلاً سبحان الله العظيم أو أي تعبير آخر من الأذكار ولكن من التي لا تستعملها عادة ليسهل ذلك في عملية الارتباط والتعلم بين الإشارة والاسترخاء.

2- اختر مكاناً مناسباً وتمدد على ظهرك (ويمكن بالطبع أن تكون جالساً ولكن في بداية تعلم الاسترخاء تفضل وضعية التمدد الكامل .

3- بعد قيامك بأداء الإشارة الحركية والكلامية. أبدأ بالعد 1-2-3-4-5 ثم أغمض عينيك.

4- لاحظ حركات التنفس والصدر. وركز انتباهك وتفكيرك على الهواء عندما يدخل إلى الصدر وعندما يخرج منه. ولاحظ إن التنفس الهادئ والعميق مرتبط بالاسترخاء والراحة.

يمكنك ألان أن تبدأ بأخذ نفس عميق وتحبسه في صدرك.لاحظ التوتر العام والانزعاج وعد إلى العشرة أو ابق هكذا عشر ثوان. ثم اترك الهواء يخرج من الصدر والرئتين إلى آخره. ولاحظ المشاعر اللطيفة والمريحة المرافقة لذلك، ويمكنك مثلاً أن تتصور أن غباراً وأوساخا وأشياءً سوداء وأشياء أخرى مزعجة قد خرجت من صدرك مع كل زفير عميق.أعد ذلك حوالي5-10 مرات.

5- أقبض يدك اليمنى ومد الساعد إلى أعلى مع شد جميع العضلات الممكنة في هذه اليد. لاحظ التوتر العضلي والشد الحاصل في العضلات والألم المحسوس في جلد الكف وانزعاج كل اليد والساعد والعضد. استمر على هذا الشد مدة 10 ثوان ويمكنك أن تعد إلى العشرة مثلاً.

6- أترك يدك تستلقي إلى جانبك. لاحظ المشاعر اللذيذة المرتبطة بالاسترخاء. والراحة المنتشرة من الكف والأصابع إلى الساعد و الأعلى، ربما تحس تنميلاً أو نبضاناً خفيفاً ولطيفاً ينتشر في اليد. طبعاً كل تركيزك وأفكارك هي في اليد اليمنى وأنت تراقب ما يجري فيها ولها. استمر في استرخاء اليد اليمنى حوالي 20 ثانية ويمكن أن تعد من 1-20 على مهل.

7- إعادة الحركة في (5) و(6) مرة أو مرتين.(أي شد اليد اليمنى ثم استرخاؤها مرتين أو ثلاث مرات)

8- أقبض اليد ليسرى ومدها إلى أعلى مع شد جميع العضلات الممكنة في هذه اليد

9- طبق نفس الخطوات التي اتبعتها مع اليد اليمنى في (5) و(6)و(7) على اليد اليسرى الآن.

10- شد رقبتك إلى الأعلى قليلاً وباتجاه الخلف ولاحظ التوتر المزعج الممتد حول الرقبة وإلى الأعلى باتجاه الرأس، وإلى الأسفل باتجاه الكتفين. وذلك لمدة عشر ثوان.

11- اترك رقبتك تسترخي وحدها ولمدة (20) ثانية واستمتع بالأحاسيس اللطيفة الناتجة عن الاسترخاء الذي يعقب الشد.

12- أعد الشد ثم الاسترخاء في (10) و(11) مرتين أو ثلاث.

13-عملية الشد ثم الاسترخاء ثلاث مرات (أو مرتين) .مع التركيز على الأحاسيس المرافقة في كل حالة وتركيز الذهن في مجموعة العضلات المستعملة طبقها الآن على عضلات الجبين والعينين والحاجبين معاً، بأن تغلق عينيك بشدة وتقبض الحاجبين ثم تفتحها وتتركها مرتاحة والأجفان بوضعية نصف إطباق أو إطباق بسيط.ودون جهد في حالة الاسترخاء. ثم طبق ذلك على عضلات الوجه بأن تشد على أسنانك وتنفخ الخدين وترفع اللسان إلى سقف الحلق معاً عشر ثوان ثم تسترخي. وتترك الشد وتبقى الشفتان مفتوحة قليلاً دون جهد لأنها مسترخية وتنفتح قليلاً بسبب ثقلها والجاذبية الأرضية إلى الأسفل.بعد الاسترخاء (20) ثانية يمكنك التركيز على الفم بأن تكشر بشدة أو تضغط على الشفتين ببعضها مع تكشير الذقن عشر ثوان ثم تترك الفم مسترخياً. ولمدة (20) ثانية.وعضلات الوجه مهمة جداً في معظم حالات التوتر لاسيما في بعض الوجوه التي توصف بأنها معبرة أو متألمة حيث تظهر الانفعالات على الوجه بشكل واضح وإذا أردت يمكنك الاختصار في تمرين بعض عضلات الوجه أو استعمالها مرة واحدة بدلا عن ثلاث.

14- يمكنك ألان الانتقال إلى عضلات الظهر، ويمكنك أن تشد ظهرك بأن ترفعه وتقوسه إلى أعلى عشر ثوان ثم تتركه يسترخي(20)ثانية.

15-الآن تعود إلى التنفس الهادئ العميق والبطيء ودون جهد.وتلاحظ أن الاسترخاء شيء جميل حقاً.ومع كل زفير تتخلص من التوتر والانزعاج.

16- ركز انتباهك الآن على القدمين معاً (ليس ضرورياً اليمين بمفردها واليسار بمفردها بل معاً)وشدهما إلى أعلى، والساقان والرجلان ممدودتان، ووضعية الشد هذه تكون فيها أصابع القدمين بزاوية قائمة مع الساقين، شد القدمين إلى أعلى قليلاً وثبتها فبمنتصف المسافة عن الأرض وهذا يجعل عضلات الساقين مشدودة وأيضاً عضلات الفخذين. لاحظ التوتر والانزعاج المرافق في المنطقة كلها وبعد (10) أترك الرجلين والقدمين تسترخي وترتاح(20)ثانية.أعد ذلك 2-3مرة.

17- ركزا لآن على التنفس ولاحظ كيف يدخل الهواء إلى الصدر ويخرج منه. ولاحظ أنك تشعر بالاسترخاء والراحة والهدوء وجسمك متروك وحده. وجميع العضلات مستلقية ومرتاحة، وإثناء ذلك راقب جسمك ابتداءً من يدك اليمين وإذا لاحظت شداً معيناً. فقط أترك العضلات المشدودة ترتاح وترتخي وحدها.وأنت تراقب بهدوء كل الجسم.وبعد ذلك يمكنك إن تتصور (تتخيل)منظراً جميلاً تحبه.مثل شاطئ البحر.أو حديقة أزهار.أو منظر جبلي.أوغيره تحبه. حاول أن تصفه مع نفسك بتفاصيله. وأن تستمتع به فترة من الزمن. وعندما تريد الانتهاء والتوقف.عد من خمسة إلى أربعة إلى ثلاثة إلى اثنين ثم واحد وافتح عينيك وقم إلى أمورك الأخرى.يستغرق هذا التمرين حوالي (10)إلى(20).د. ويمكنك التدريب عليه مرة يومياً فبالبداية لمدة أربعة أسابيع.ثم عند الزوم. كما يمكنك التعود عليه كعادة متكررة.ويمكنك القيام أيضاً بالاسترخاء السريع في بعض المناسبات التي تتطلب ذلك بعد أن تتدرب على الاسترخاء الطويل أو الشامل لمدة معينة.